Münchner Volkshochschule

Herbst/Winter 2015/2016

München Ost

Berg am Laim
Bogenhausen
Grünwald
Harlaching
Messestadt Riem
Neuperlach
Obergiesing
Perlach
Ramersdorf
Trudering
Untergiesing

mit Senioren Volkshochschule

Münchner Volkshochschule

Weiterbildungszentrum der Landeshauptstadt München

Die Volkshochschule in München Ost

Leitung: Winfried Eckardt
Pädagogische Mitarbeit: Birgit Möller-Arnsberg

Stadtbereichszentrum Ost
Werinherstraße 33
Eingang Unterrichtsräume: Severinstraße 6
81541 München
Telefon: (089) 62 08 20-0 – Telefax: (089) 62 08 20 30
E-Mail: stadtbereich.ost@mvhs.de
Sachbearbeitung: Gertraud Bock, Andrea Kusche, Hüsniye Rousdi oglou, Elke Stigler

Senioren Volkshochschule Giesing im Stadtbereichszentrum Ost
Telefon: (089) 62 08 20 10 – Telefax: (089) 62 08 20 30
Organisatorisch-pädagogische Mitarbeit: Petra Hasch-Beyer
Sachbearbeitung: Hüsniye Rousdi oglou

Stadtteilzentrum Bogenhausen
Rosenkavalierplatz 16 (im Arabellapark)
81925 München
Telefon: (089) 91 60 26 – Telefax: (089) 92 40 16 79
E-Mail: bogenhausen@mvhs.de
Sachbearbeitung: Claudia Ahmed, Herta Gebhard
Bürozeiten: montags bis donnerstags von 9.00 bis 12.00 Uhr, montags und donnerstags auch von 15.30 bis 17.30 Uhr

Stadtteilzentrum Neuperlach-Süd
Max-Reinhardt-Weg 29, 81739 München
(im Heinrich-Heine-Gymnasium, Zugang über Rudolf-Zorn-Straße)
Telefon: (089) 6 37 56 48 – Telefax: (089) 67 90 87 00
E-Mail: perlach.sued@mvhs.de
Sachbearbeitung: Roswitha Oberle
Bürozeiten: montags bis donnerstags von 9.00 bis 12.00 Uhr

Programm Grünwald – wieder zurück im Bürgerhaus!
Bürgerhaus Römerschanz
Dr.-Max-Str. 1
82031 Grünwald
Telefon: (089) 641 11 82 – Telefax: (089) 641 09 16
E-Mail: gruenwald@mvhs.de
Pädagogische Mitarbeit: Dr. Margit Landesberger
Sachbearbeitung: Carola Splettstößer

Anmeldung in der Geschäftsstelle Grünwald
Anmeldung mit Lastschriftverfahren, persönlich und telefonisch:
montags bis donnerstags von 9.00 bis 12.30 Uhr
mittwochs zusätzlich von 14.00 bis 17.00 Uhr

Das Stadtteilzentrum Perlach Süd und das Programm Grünwald sind in den Schulferien (siehe Seite 8) in der Regel geschlossen.

Wie Sie uns und unsere Unterrichtsorte erreichen, zeigen Ihnen die Lagepläne ab Seite 220.

Oder besuchen Sie uns im Internet unter **www.mvhs.de/ost**.

Unser Angebot für die ganze Stadt: Das MVHS-Gesamtprogramm

Das **Gesamtprogramm Herbst / Winter 2015 / 2016** umfasst das Angebot der Münchner Volkshochschule im gesamten Stadtgebiet und in Grünwald: über 8000 Kurse und Veranstaltungen! Es ist ab 7. September in den Häusern der MVHS, den Münchner Stadtbibliotheken, der Stadtinformation im Rathaus und einigen Buchhandlungen kostenlos erhältlich. Im Zeitschriftenhandel können Sie es gegen eine Schutzgebühr von € 1.50 oder einen Gutschein erwerben. Sie finden diesen zum Heraustrennen am Anfang des Programms. Solange der Vorrat reicht!

Vorwort

**Liebe Münchnerinnen,
liebe Münchner,**

„es ist Zeit, die Globalisierung der Gleichgültigkeit zu beenden", so endet ein leidenschaftlicher Essay des Journalisten Heribert Prantl, der für ein radikales Umdenken in der Flüchtlings- und Einwanderungspolitik plädiert. Anfang Oktober wird er den aktuellen Programmschwerpunkt der Münchner Volkshochschule, „Exodus – Menschen auf der Flucht", eröffnen. Anschließend werden unbegleitete jugendliche Flüchtlinge, die sich an der Münchner Volkshochschule auf Schulabschluss oder Berufsausbildung vorbereiten, ihre Plakat-Aktion „Gekommen, um zu bleiben" vorstellen.

Der Auftakt vereint zwei Perspektiven, die charakteristisch für den Programmschwerpunkt und insgesamt für die Arbeit der Münchner Volkshochschule sind: Das Weiterdenken über Flüchtlingspolitik in Europa, Deutschland und unserer Stadt verbindet sich mit konkreter Unterstützung für die Geflüchteten und ihrer Teilhabe an Bildung und Qualifizierung. Weitere Veranstaltungen laden dazu ein, mit Geflüchteten ins Gespräch zu kommen, sich über die Hintergründe ihrer Flucht zu informieren und ihnen in ihrer Lebenssituation in München zur Seite zu stehen.

Die Münchner Volkshochschule ist nicht nur die größte Volkshochschule in Deutschland, sie ist auch der größte Träger für qualifizierten Deutschunterricht in München. Dieses Kursprogramm wurde für Flüchtlinge geöffnet und umfasst seit einigen Monaten auch Einstiegskurse vor Ort in der McGraw-Kaserne, einer Erstaufnahmeeinrichtung in Giesing. Der Verein der Förderer und Freunde der Münchner Volkshochschule unterstützt mit Bildungsstipendien die schulische und berufliche Qualifizierung von Flüchtlingen – eine Initiative, über die ich mich besonders freue.

Einwanderung gibt es seit vielen Jahrzehnten in Deutschland: Es kamen Gastarbeiter, Aussiedler, Flüchtlinge. Gleichwohl fehlen oft nach wie vor die Ideen dafür, wie mit diesen Neuankömmlingen, wie mit den Unterschieden zwischen „Alt- und Neubürgern" umzugehen ist. Erfolgreiche Integrationspolitik setzt voraus, dass eine Stadtgesellschaft Zuwanderung nicht nur erduldet, sondern dass sie aktiv reflektiert, was es bedeutet, wenn ihr Menschen mit ganz unterschiedlichem kulturellen Hintergrund angehören. Zugewanderte und Einheimische müssen sich gemeinsam auf tragfähige Spielregeln, Prinzipien und Kompromisse einigen.

Für einen solchen gesellschaftlichen Lernprozess braucht es Anlässe und öffentliche Foren, auf denen kontrovers und gelassen diskutiert werden kann. Vor allem braucht es Orte, an denen sich Menschen verschiedener sozialer und kultureller Herkunft begegnen – einen Ort wie die Münchner Volkshochschule, in die ich Sie herzlich einladen möchte!

Ihre

Christine Strobl

Christine Strobl
Dritte Bürgermeisterin der Landeshauptstadt München
und Aufsichtsratsvorsitzende der Münchner Volkshochschule

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Anmelden und Teilnehmen	4
Information und Beratung	6
Kalendarium	8
kurz&gut – ein Angebot der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek	9
Mensch, Gesellschaft, Politik	
Aktuelles aus dem Stadtbereich Ost	12
Politik und Gesellschaft	31
Wirtschaft und Finanzen	33
Philosophie	38
Psychologie und Lebenskunst	39
Studium generale	41
Kultur, Kunst, Kreativität	
MVHS unterwegs	46
Studienreisen 2015/2016	47
Aspekte Galerie	52
MVHS im Museum	52
Kunst- und Kulturgeschichte	57
Bildnerisches Gestalten	57
Kunsthandwerkliches Gestalten	61
Mode und textiles Gestalten	65
Wort & Text – Schreibwerkstätten	69
Literatur	70
Fotografie und Video/Film	71
Theater	79
Tanz	81
Musik	88
Naturwissenschaften, Umwelt und Ökologie	
Naturwissenschaften verstehen	95
Natur erkunden	96
Natur gestalten	97
Ökologie im Alltag	99
Gesundheit, Ernährung und Kochkultur	
Gesundheit informativ	100
Gesundheit aktiv	102
Kochkultur und Ernährungswissen	122
Beruf und Karriere	
Berufliche Orientierung	129
Rechnungswesen, Büro- & Projektmanagement	130
Rhetorik & Kommunikation	133
Computer und Internet	137

Inhaltsverzeichnis

Sprachen

Sprachen lernen – mit System 146
Englisch 147
Französisch 152
Griechisch – Neugriechisch 155
Italienisch 156
Japanisch 161
Portugiesisch 161
Russisch 162
Spanisch 162

Deutsch

Deutsch als Muttersprache 166
Deutsch – Integrationskurse 167
Deutsch – Intensiv- und Standardkurse 169

Integrationsangebote 176

Alphabetisierung und Grundbildung 177

Junge Volkshochschule – Lernstudio 179

Barrierefrei lernen 180

Senioren Volkshochschule 184

Ökologisches Bildungszentrum 212

Partner und Kooperationen 214

Allgemeine Geschäftsbedingungen
und wichtige Hinweise 216
Widerrufsbelehrung 219
Unterrichtsorte im Stadtbereich Ost 220
Anmeldeformular
zum Heraustrennen *letzte Doppelseite*

Impressum

Herausgeber: Münchner Volkshochschule GmbH,
Kellerstraße 6, 81667 München
Redaktion und Herstellung: Andrea Kugler (Leitung),
Birgit Hoffmann, Andreas Huber, Hedi Schandry
Titelgestaltung: Pierre Mendell Design Studio
Anzeigenvertrieb: Mediengruppe Süddeutscher Verlag,
Parsberg Echo Verlag GmbH, Geschäftsführer: Christian Bachschmid
Carl-Benz-Straße 11, 82205 Gilching bei München,
Telefon (0 81 05) 38 44 44, Fax (0 81 05) 38 44 55;
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 10 vom 1. Februar 2015.
Druck und Bindung: Mayr Miesbach GmbH, 83714 Miesbach
V. i. S. d. P.: Dr. Susanne May, Programmdirektorin

Ab 7. September 2015

Online-Anmeldung: www.mvhs.de

Persönliche Anmeldung

Wo?

Zentrale Gasteig	Rosenheimer Straße 5, 1. Stock
Stadtbereich Nord	Am Hart, Troppauer Straße 10
Stadtbereich Ost	Giesing, Werinherstraße 33
Stadtbereich Süd	Harras, Albert-Roßhaupter-Str. 8
Stadtbereich West	Pasing, Bäckerstraße 14

Wann?

montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr
Nur Zentrale Gasteig	
samstags	11.00 bis 16.00 Uhr

Telefonische Anmeldung

Wo?

Zentrale	(089) 4 80 06-62 39
Stadtbereich Nord	(089) 318 115 318
Stadtbereich Ost	(089) 62 08 20-0
Stadtbereich Süd	(089) 74 74 85 20
Stadtbereich West	(089) 83 53 53

Wann?

montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr

Schriftliche Anmeldung mit Anmeldeformular* an

Münchner Volkshochschule,

Postfach 80 11 64	81611 München
Troppauer Straße 10	80937 München
Werinherstraße 33	81541 München
Albert-Roßhaupter-Straße 8	81369 München
Bäckerstraße 14	81241 München

* Ein Anmeldeformular zum Heraustrennen finden Sie am Ende des Programms.

Bitte beachten Sie:

Vom 18. Dezember 2015 bis 6. Januar 2016 ist die Anmeldung nur online und schriftlich möglich.

Beratung und Information

Allgemeine Auskünfte

Telefon (089) 480 06-0 und 480 06-62 20,
montags bis freitags von 8.00 bis 18.00 Uhr,
sowie an der Infothek der MVHS im Gasteig, 1. Stock

Sprachen – Einstufung und Beratung

Wo?
Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 3. Stock

Wann?

montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr

Besondere Anmeldemöglichkeiten

Deutsch

Integrationskurse
Anmeldung nur persönlich an folgenden Stellen

- Landwehrstraße 46
  Kurse mit Alphabetisierung, Grundstufe
  Kurstyp 1, Frauen- und Jugendkurse
- Gasteig, Rosenheimer Straße 5
  Grundstufe Kurstyp 2 und 3, Raum 3.138

Intensiv- und Standardkurse
sowie Pluspunkte, Sprachstandstest,
Prüfungen, Einbürgerungstest

- Gasteig, Rosenheimer Straße 5
  – alle Kursarten (Raum 3.143, 3. Stock)
  – alle Prüfungen (Raum 3.139, 3. Stock)
- Stadtbereiche: Anmeldung nur A1–A2
  (Grundstufe 1–3) und Pluspunkte

Senioren Volkshochschule

auch in den Büros der Senioren Volkshochschule

Senioren Volkshochschule Giesing
Werinherstraße 33
81541 München
Telefon (089) 620 82 010

Persönliche und telefonische Anmeldung:
montags, dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr

Barrierefrei lernen

auch im Fachgebiet, Barlachstraße 28
(Raum NK 07), 80804 München
Telefon (089) 302008
Bürozeiten: montags bis donnerstags
von 9.00 bis 12.00 und 13.00 bis 15.30 Uhr,
freitags von 9.00 bis 12.00 Uhr
In den Schulferien ist das Büro nicht durchgängig
besetzt.

Information und Beratung

Adresse

Münchner Volkshochschule GmbH
Gasteig, Kellerstraße 6, 81667 München
Eingang Rosenheimer Straße 5
Telefonzentrale: (089) 48006-0

Briefanschrift
Postfach 801164
81611 München

Fachgebiete

Auch die Fachgebiete sind während der gesamten Programmlaufzeit für Sie zu sprechen. Persönliche Beratung nach telefonischer Anmeldung. Sprachberatungszeiten siehe rechte Seite.

Mensch, Gesellschaft, Politik

Stadtviertelthemen im Münchner Osten: 62 08 20-0
Politik und Gesellschaft: 72 10 06-31/30
Wirtschaft und Finanzen: 27 37 34-50; 72 10 06-30
Philosophie, Religion: 72 10 06-43/32/47
Psychologie und Lebenskunst: 72 10 06-36/38/39
Lernen und Gedächtnis: 72 10 06-36/38/39
Studium generale: 72 10 06-44

Kultur, Kunst, Kreativität

MVHS unterwegs – Studienreisen: 44 47 80-51/10
MVHS im Museum: 44 47 80-51/10
Kunst- und Kulturgeschichte: 44 47 80-50/52
Bildnerisches Gestalten: 44 47 80-20/22
Plastisches Gestalten: 44 47 80-20/22
Kunsthandwerkliches Gestalten: 44 47 80-20/23
Mode und textiles Gestalten: 44 47 80-30/31
Schreibwerkstätten/Theater: 44 47 80-30/31
Literatur und Film: 44 47 80-40/41
Fotografie und Video/Film: 48006-61 83/61 84
Tanz: 44 47 80-60/11
Musik: 44 47 80-61/62

Mathematik, Naturwissenschaften und Ökologie

Mathematik, Naturwissenschaften verstehen: 72 10 06-43/47/32
Natur erkunden: 72 10 06-32/43/47
Natur gestalten, Ökologie im Alltag: 93 94 89-65/61

Gesundheit, Ernährung und Kochkultur

Gesundheit informativ: 72 10 06-49/53
Gesundheit aktiv: 72 10 06-42/45/46/41/48
Gesundheit aktiv für Senioren: 72 10 06-23/71
Kochkultur und Ernährungswissen: 72 10 06-35/37/71

Information und Beratung

Beruf und Karriere

Betriebswirtschaftliche Kompetenzen & Lehrgänge: 27 37 34-44/30
Rhetorik, Kommunikation, Führung: 27 37 34-44/33
Didaktik und Methodik der Erwachsenenbildung: 54 84 76-14
Mediendidaktik: 27 37 34-37
Weiterbildung für Firmen: 54 84 76-14

Computer und Internet

Schreibtechniken: 27 37 34-12
EDV: 27 37 34-12/13/14
Internet und Multimedia: 27 37 34-50/52/37

Sprachen

Sprachberatung im Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 3. Stock
Öffnungszeiten für Beratung und Einstufung:
montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr,
mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr

Englisch: 48006-6151/6152
Französisch, Italienisch, Portugiesisch: 48006-6148/6166/6154
Spanisch: 48006-6153/6262
Weitere Sprachen: 48006-6149/6150/6197/6935
Fortbildung für Lehrkräfte im Sprachenbereich: 48006-6152

Deutsch und Integration

Deutsch als Muttersprache: 48006-6807
Deutsch – Integrationskurse: 54 42 40-17; 48006-6172/6173
Hotline Integrationskurse: 54 42 40-40
Deutsch – Integrations- und Standardkurse 48006-6169
Integrationsangebote: 54 42 40-10/11

Grundbildung und Schulabschlüsse

Alphabetisierung und Grundbildung: 54 82 25-28
Schulabschlüsse: 54 82 25-16
ÜSA-Beratung: 54 82 25-30
Junge Volkshochschule: 45 22 58 83

Senioren Volkshochschule

Senioren Volkshochschule, Koordination: 72 10 06-29/27
Senioren Volkshochschule Giesing: 62 08 20-10

Barrierefrei lernen 302008

Kalendarium

Das Programm Herbst/Winter 2015/2016 dauert vom 1. Oktober 2015 bis 29. Februar 2016.

Die Anmeldung beginnt am 7. September 2015.
Nähere Informationen dazu finden Sie auf den Seiten 4 und 5.

Sept	Okt	Nov	Dez	Jan	Feb
1 Di	1 Do	1 So	1 Di	1 Fr	1 Mo
2 Mi	2 Fr	2 Mo	2 Mi	2 Sa	2 Di
3 Do	3 Sa	3 Di	3 Do	3 So	3 Mi
4 Fr	4 So	4 Mi	4 Fr	4 Mo	4 Do
5 Sa	5 Mo	5 Do	5 Sa	5 Di	5 Fr
6 So	6 Di	6 Fr	6 So	6 Mi	6 Sa
7 Mo	7 Mi	7 Sa	7 Mo	7 Do	7 So
8 Di	8 Do	8 So	8 Di	8 Fr	8 Mo
9 Mi	9 Fr	9 Mo	9 Mi	9 Sa	9 Di
10 Do	10 Sa	10 Di	10 Do	10 So	10 Mi
11 Fr	11 So	11 Mi	11 Fr	11 Mo	11 Do
12 Sa	12 Mo	12 Do	12 Sa	12 Di	12 Fr
13 So	13 Di	13 Fr	13 So	13 Mi	13 Sa
14 Mo	14 Mi	14 Sa	14 Mo	14 Do	14 So
15 Di	15 Do	15 So	15 Di	15 Fr	15 Mo
16 Mi	16 Fr	16 Mo	16 Mi	16 Sa	16 Di
17 Do	17 Sa	17 Di	17 Do	17 So	17 Mi
18 Fr	18 So	18 Mi	18 Fr	18 Mo	18 Do
19 Sa	19 Mo	19 Do	19 Sa	19 Di	19 Fr
20 So	20 Di	20 Fr	20 So	20 Mi	20 Sa
21 Mo	21 Mi	21 Sa	21 Mo	21 Do	21 So
22 Di	22 Do	22 So	22 Di	22 Fr	22 Mo
23 Mi	23 Fr	23 Mo	23 Mi	23 Sa	23 Di
24 Do	24 Sa	24 Di	24 Do	24 So	24 Mi
25 Fr	25 So	25 Mi	25 Fr	25 Mo	25 Do
26 Sa	26 Mo	26 Do	26 Sa	26 Di	26 Fr
27 So	27 Di	27 Fr	27 So	27 Mi	27 Sa
28 Mo	28 Mi	28 Sa	28 Mo	28 Do	28 So
29 Di	29 Do	29 So	29 Di	29 Fr	29 Mo
30 Mi	30 Fr	30 Mo	30 Mi	30 Sa	
	31 Sa		31 Do	31 So	

Das Kursprogramm in den Schulferien und an Feiertagen

Fortlaufende Kurse finden in der Regel an gesetzlichen Feiertagen und in den bayerischen Schulferien nicht statt:

Herbstferien: 31. Oktober bis 8. November 2015
Weihnachten: 23. Dezember 2015 bis 6. Januar 2016
Faschingsferien: 6. bis 14. Februar 2016

Die gesetzlichen Feiertage sind im Kalendarium weiß markiert.

kurz&gut – ein Angebot der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek

kurz gehalten
& gut verständlich

In unserem Programm kurz&gut präsentieren wir Ihnen ausgewählte Kurse der Münchner Volkshochschule und die Medienvielfalt der Münchner Stadtbibliothek. Schauen Sie in Ihrer Stadtbibliothek vorbei und besuchen unsere Einstiegsangebote zu unterschiedlichsten Themen!

Informieren Sie sich bei uns über die aktuellen Top-Apps fürs Smartphone. Wir erklären Ihnen, welche eReader und Digitalkameras derzeit angeboten werden und worauf Sie beim Kauf achten sollten. Crashkurse geben Tipps zur Frage „Welcher Job passt zu mir?", zum erfolgreichen Weg in die Selbstständigkeit oder zur privaten Finanzplanung.

Viel Neues gibt es diesmal in Obergiesing: neben einer Führung, die von der neuen Stadtbibliothek Giesing in der Deisenhofener Straße aus quer durchs Viertel führt, bis zum Literaturkreis Obergiesing, der sich ebenfalls im Rahmen von kurz&gut vorstellt. Bei einem Besuch in der Ausstellung „Amis in Bogenhausen", die im Kunstforum Arabellapark gezeigt wird, lässt Ausstellungsmacher Dr. Willibald Karl die Nachkriegszeit lebendig werden.

kurz&gut: Wenn Sie Lust auf mehr bekommen haben, melden Sie sich einfach für ein vertiefendes Kursangebot der MVHS an – schnell und bequem per Internet. Und selbstverständlich können Sie in Ihrer Stadtbibliothek auch die passenden Medien kennenlernen und gleich ausleihen. Wir freuen uns auf Sie!

kurz&gut

- ist ein gemeinsames Angebot der beiden großen Bildungs- und Kultureinrichtungen der Stadt München;
- bietet in den Räumen der Bibliotheken zum Preis von nur € 5.– je Veranstaltung Einblicke in das Angebot der Münchner Volkshochschule.
- informiert zugleich über weiterführende Kurse der MVHS und Medienangebote der Münchner Stadtbibliothek.
- Ansprechpartner für die Inhalte ist die Münchner Volkshochschule, Ansprechpartner für die Organisation vor Ort ist die jeweilige Stadtbibliothek.

Anmeldung ab 7. September 2015

Online-Anmeldung
unter www.mvhs.de – auch von Ihrer Stadtbibliothek aus!

Persönliche und telefonische Anmeldung
in den Anmeldestellen der Münchner Volkshochschule zu den auf Seite 4 genannten Zeiten.

Vor Ort in den Stadtbibliotheken
Restkarten sind vor Ort bei den Kursleitungen erhältlich (Anmeldeformular mit Lastschriftverfahren).

Stadtbibliothek Bogenhausen

Amis in Bogenhausen – Führung durch die Ausstellung zum Kriegsende vor 70 Jahren

Nach der Befreiung Münchens 1945 hatte die US-Army in Bogenhausen zahlreiche Villen und Häuser beschlagnahmt. Diese dienten als Clubhäuser und Wohnungen für US-Angestellte und Offiziere sowie Hilfsorganisationen für „displaced persons" und US-Sendern als Unterkunft. Ab Mitte der 1950er Jahre war Wohnungsbau für die „Amis in Bogenhausen" angesagt. Viele Deutsche arbeiteten für US-Einrichtungen und knüpften – teilweise bis heute bestehende – persönliche Bande.

Die Ausstellung mit Begleitprogramm und Publikation macht die Präsenz der Amerikaner im Bogenhausen der Nachkriegszeit lebendig.

B123121 – Führung **Bogenhausen**
Dr. Willibald Karl · Kunstforum Arabellapark, Foyer · Rosenkavalierplatz 16 · mi 11.30 bis 13.00 Uhr · 18.11.2015 · Gebührenfrei

Welche Kamera ist die richtige für mich? Beratung vor dem Kauf einer Digitalkamera

Sie stehen vor der Entscheidung, eine Digitalkamera zu kaufen, wissen aber nicht, worauf Sie achten müssen? Bei der Fülle der Angebote verliert man schnell den Überblick. Sie erfahren die wichtigsten Begriffe rund um die Digitalfotografie und erhalten einen Einblick in die verschiedenen Kameratypen. Wir erklären, worauf es ankommt! Falls Sie bereits eine digitale Kamera haben, bringen Sie diese mit.

B250500 **Bogenhausen**
Peter Masanetz · Stadtbibliothek · Rosenkavalierplatz 16 · mo 18.30 bis 20.00 Uhr · 7.12.2015 · € 5.– · 12 Plätze · ♿

Crashkurs Existenzgründung

Sie malen sich schon Ihr Leben als Selbstständiger aus? In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen kurzen Überblick über alles, was Sie brauchen, um sich Ihren Traum zu erfüllen – die erforderlichen Schritte, kaufmännische und steuerliche Grundlagen, Hinweise auf die Fallstricke und weiterführende Quellen.

B440707 **Bogenhausen**
Diana Gistel · Stadtbibliothek · Rosenkavalierplatz 16 · mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 27.1.2016 · € 5.– · 12 Plätze · ♿

Täglich frisch – die Top-Apps für Ihr Smartphone

Faszinierende Spiele und hilfreiche Tools – in den Stores für Apple iOS und Google Android finden sich jeweils mehrere hunderttausend Apps für Ihr Smartphone oder Tablet. Bei dieser Masse ist es schwierig, Gutes von Überflüssigem zu unterscheiden und die echten Perlen zu finden. Wir zeigen Ihnen, welche Apps auf keinem Smartphone fehlen dürfen, und stellen Ihnen die aktuellen Highlights für iPhone und Android-Smartphones vor.

B475166 **Bogenhausen**
Sandra Staub · Stadtbibliothek · Rosenkavalierplatz 16 · mi 11.30 bis 13.00 Uhr · 14.10.2015 · € 5.– · 8 Plätze · ♿

eBooks und eReader

eBooks sind Bücher in digitaler Form, die mit entsprechenden Lesegeräten wie dem Kindle von Amazon oder dem Apple iPad angezeigt und gelesen werden können. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Lesegeräte es gibt, wie bzw. wo Sie eBooks beziehen können und auf welche Stolpersteine Sie dabei achten sollten.

B475198 **Bogenhausen**
Martin Taubenberger · Stadtbibliothek · Rosenkavalierplatz 16 · mi 11.30 bis 13.00 Uhr · 25.11.2015 · € 5.– · 8 Plätze

kurz&gut im Stadtbereich Ost

Stadtbibliothek Giesing

Bausteine der privaten Finanzplanung
So gelingt der Einstieg!

Ist die Welt der Vermögensanlage für Sie ein Buch mit sieben Siegeln? Haben Sie sich schon immer gefragt, was zu einer guten persönlichen Finanzplanung gehört und welche Aspekte besonders wichtig sind bzw. welche Sie getrost ignorieren können? Dieser Kurs führt Sie an das komplexe, aber wichtige Thema rund um die eigenen Finanzen heran und gibt erste Impulse, wie der Einstieg gelingt und wie Sie das Angebot der Münchner Volkshochschule hierzu nutzen können.

B111006 **Obergiesing**
Robert Munda · Stadtbibliothek Giesing · Deisenhofener Str. 20 · mi 17.30 bis 18.30 Uhr · 9.12.2015 · € 5.– · 14 Plätze

Obergiesing:
Von der neuen Stadtbibliothek Giesing zum Giesinger Bräu

Die Tour startet an der neuen Giesinger Stadtbibliothek. Dabei treffen wir auf viele „Giasinger Originale". Obergiesing wurde anno 790 erstmals genannt, dörfliche Strukturen sind noch zu entdecken. Mit der wachsenden Industrialisierung veränderte sich die Bevölkerungsstruktur und das politische Bewusstsein. Während der Revolution von 1918 entstand der Ruf vom „Roten Giesing". Wahrzeichen Obergiesings ist die hoch gelegene Heilig-Kreuz-Kirche. Auf der anderen Straßenseite befindet sich das Giesinger Bräu mit Einkehrmöglichkeit.

B123745 – Führung **Obergiesing**
Rudolf Hartbrunner · Stadtbibliothek Giesing · Deisenhofener Str. 20 · do 11.00 bis 13.30 Uhr · 12.11.2015 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Einführungsabend zum neuen Literaturkreis Obergiesing

Die Neugier auf literarische Texte mit all ihren Facetten, die Leselust und das Interesse am anregenden Gespräch über Literatur und Lektüre stehen im Zentrum eines neuen Kurses in Obergiesing (B247230, siehe Seite 70). An diesem Abend stellt Ulrieke Ruwisch om der Stadtbibliothek Giesing sich und den neuen Literaturkreis vor.

B247220 **Obergiesing**
Ulrieke Ruwisch M.A. · Stadtbibliothek Giesing · Deisenhofener Str. 20 · mo 18.00 bis 19.00 Uhr · 30.11.2015 · € 5.–

Crashkurs Karrierecoaching

Hier erhalten Sie kompakte Informationen zum Thema „Der Job, der zu mir passt". Kann es gelingen, einen Arbeitsplatz zu finden, der mir gefällt? Wie kann ich meine Fähigkeiten definieren und was will ich? Was macht mir Freude und was treibt mich an? Besprochen werden auch mögliche Strategien für eine zielgenaue Berufs- und Stellenfindung.

B440151 **Obergiesing**
Gisela Schultze-Bachmann · Stadtbibliothek Giesing · Deisenhofener Str. 20 · do 17.00 bis 19.00 Uhr · 19.11.2015 · € 5.– · 12 Plätze

Mitwisser gesucht!

Die neue **MVHS-Card** ist da! Mit ihr haben Sie freien Zutritt zu rund **880 Veranstaltungen** – für nur **55 Euro**.

Neugierig geworden? Blättern Sie auf die letzte Seite!
Information und Buchung in allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 480 06-62 39 und **www.mvhs.de/mvhs-card**.

Aktuelles aus dem Stadtbereich Ost

MVHS-Programm Grünwald zurück im Bürgerhaus Römerschanz!

Das Programm Grünwald der Münchner Volkshochschule ist nach einem Jahr im Übergangsquartier– einem ehemaligen Autohaus in der Südlichen Münchner Straße, wo unser Angebot ohne Einschränkungen weitergeführt werden konnte – nun an seinen bekannten und bewährten Standort im Bürgerhaus Römerschanz zurückgekehrt.

Die Umbauarbeiten im Bürgerhaus sind abgeschlossen, ab September 2015 finden Sie die Unterrichtsräume und das MVHS-Büro wieder am gewohnten Platz, Dr.-Max-Straße 1, direkt gegenüber dem Rathaus.

Foto: © H. Tombergs

Die Frauenkirche in Zuckerguss: Feier in der US-Generalsvilla, Maria-Theresia-Straße 4a, August 1949

Amis in Bogenhausen
Eine Ausstellung mit umfassendem Begleitprogramm

Nach dem großen Erfolg des Ausstellungs- und Buchprojekts „Amis in Giesing" 2013 widmet sich das Ausstellungsteam um die beiden Historiker Dr. Karin Pohl (Autorin vieler Münchner Stadtteil-Kulturpfade) und Dr. Willibald Karl (langjähriger MVHS-Stadtbereichsleiter und begnadeter Stadtteilführer) sowie den Grafiker Dieter Zembsch nun dem zweiten Zentrum der amerikanischen Besatzungsgeschichte im Münchner Osten:

Nach der Befreiung Münchens 1945 hatte die US-Army in Bogenhausen zahlreiche Villen und Häuser beschlagnahmt. Diese dienten als Clubhäuser und Wohnungen für US-Angestellte und Offiziere sowie Hilfsorganisationen und US-Sendern als Unterkunft. Mitte der 1950er Jahre entstand im Grüntal im Herzogpark eine amerikanische „housing area". Viele Deutsche arbeiteten für US-Einrichtungen und knüpften – teilweise bis heute bestehende – persönliche Bande.

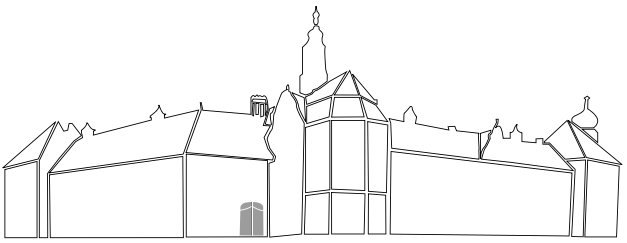
Die Ausstellung im Kunstforum Arabellapark mit Begleitprogramm und Publikation macht die Präsenz der Amerikaner im Bogenhausen der Nachkriegszeit lebendig. Begleitend zur Ausstellung, die am 13. November eröffnet wird, wird es ein Swing Konzert des „Münchner Benny Goodman", Bernhard Ulrich, geben sowie Führungen, Vorträge, Zeitzeugenberichte, Filme und eine Lesung.

Weitere Informationen zu diesem Kooperationsprojekt mit dem Verein NordostKultur e. V. finden Sie auf Seite 16.
Ein Veranstaltungsflyer, der im Oktober erscheint, informiert detailliert über die Ausstellung und das Begleitprogramm.

Stadtviertelthemen: Im Münchner Osten

Stadtteilkultur im Münchner Osten

Kunst und Kultur im alten St.-Martin-Spital



Kunst und Kultur im alten St.-Martin-Spital, unter diesem Motto präsentiert der Stadtbereich Ost verschiedene Veranstaltungen: Dazu zählen Ausstellungen, das Filmcafé und andere Angebote zusammen mit Kooperationspartnern. Nähere Informationen dazu entnehmen Sie bitte aktuellen Flyern und der Tagespresse.

Veranstaltungsort:
Münchner Volkshochschule, Severinstraße 6.

Ausstellungen

Öffnungszeiten: mo bis do 9.00 bis 21.00 Uhr, fr bis 17.00 Uhr
sa/so bei Kursbetrieb 10.00 bis 17.00 Uhr · Eintritt frei

2 + 4 = 1: Der Weg zur Deutschen Einheit
Eine Plakatausstellung

2015 jährt sich die Wiedervereinigung Deutschlands zum 25. Mal. Aus diesem Anlass hat die Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur und das Auswärtige Amt eine Plakatausstellung herausgegeben, die den Weg zur Deutschen Einheit von der Friedlichen Revolution im Herbst 1989 bis zur Wiedervereinigung am 3.10.1990 nachzeichnet. Sie lädt zur Auseinandersetzung mit der Geschichte von Diktatur und Demokratie im Europa des 20. Jahrhunderts ein.

Im Rahmen der Ausstellung findet am 16. Oktober ein Zeitzeugengespräch statt: „Keine Gewalt!" – Das Ende der DDR und die gesamtdeutsche Bundesrepublik (siehe auch B110736 auf Seite 32).

In Zusammenarbeit mit „Gegen Vergessen – für Demokratie e.V., Regionalarbeitsgruppe München.

Ausstellungsdauer: 1. bis 30. Oktober 2015

Hier bin ich.
Ein Ausstellungsprojekt mit Fotoarbeiten
von jugendlichen Migrantinnen und Migranten

Mit Handys, Digital- oder Einwegkameras fotografierten dreizehn jugendliche Migrantinnen und Migranten aus dem Irak, Nigeria, Somalia, Indien und Vietnam ihren Alltag in München. Sie alle kamen als unbegleitete minderjährige Flüchtlinge und mussten auf sich selbst gestellt ihr Leben in einem fremden Land bewältigen. In der Ausstellung zeichnen die Jugendlichen ein Porträt ihrer Generation und Lebenssituation, die in vielen Fällen von Krieg, Verfolgung und Flucht geprägt ist. Ihre Bildserien zeigen, wie sie leben, was ihnen wichtig ist und wie sie die gesellschaftlichen Verhältnisse und sozialen Unterschiede in der Stadt und in ihrem persönlichen Umfeld wahrnehmen. Die Porträtserie „thereabout – whereabout" von Katrin Winkler stellt die jugendlichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Projekts in der Ausstellung vor. Mit direktem Blick treten sie dem Betrachter gegenüber: „Hier bin ich."

Das Ausstellungs- und Fotoprojekt wurde 2009 von der Aspekte Galerie, dem Fachgebiet Fotografie & Video/Film und dem Projekt FlüB&S (Flüchtlinge, Beruf & Schule) der MVHS sowie dem BMF – Verein für Sozialarbeit e.V. realisiert.
Gefördert mit Mitteln der Robert Bosch Stiftung.

Eröffnung: Mittwoch, 13. Januar 2015, 18.00 Uhr

Ausstellungsdauer: 14. Januar bis 25. Februar 2016

Treffpunkt Filmcafé: Asyl hat Geschichte

Die Generation 60plus steht im Mittelpunkt der Reihe Treffpunkt Filmcafé. Wir laden ein, gemeinsam Filme zu schauen und bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch zu kommen.

In Kooperation mit ASZ Obergiesing, Fachdienst für ältere Migrantinnen und Migranten der Inneren Mission München, Münchner Stadtbibliothek Giesing, Nachbarschaftshilfe für deutsche und ausländische Familien e. V.

Beginn jeweils 15.00 Uhr – mit Kaffee und Kuchen
Eintritt je Termin € 3.–, auch mit MVHS-Card

23. Oktober 2015
Lisa Fittko: „Doch wir, sagten wir, wir ergeben uns nicht …"
Regie: Constanze Zahn, D 1998, 42 Minuten

Sie engagiert sich gegen den aufkommenden Nationalsozialismus, und muss 1933 aus Berlin fliehen. Lisa Fittko erreicht Südfrankreich und geht dort in die Fluchthilfe. Als alle Häfen und Grenzen geschlossen waren, bringt sie – selbst als Jüdin verfolgt – viele vor dem Naziregime Flüchtende auf einem Schmugglerpfad über die Pyrenäen, unter ihnen Walter Benjamin.

11. Dezember 2015
Aber das Leben geht weiter
Regie: Karin Kaper und Dirk Szuszies, D 2011, 104 Minuten

Der Dokumentarfilm erzählt sehr privat von drei polnischen und drei deutschen Frauen mehrerer Generationen, deren Geschichte sich nach dem Zweiten Weltkrieg auf dramatische Art kreuzte. Ein bewegender Film über den Verlust der Heimat und das Überleben in der Fremde.

19. Februar 2016
Westen
Regie: Christian Schwochow, D 2012/13, 102 Minuten

Es ist Sommer, Ende der 1970er-Jahre. Nach dem Tod ihres Mannes will Nelly raus aus der DDR. Um die Trauer hinter sich zu lassen. Um neu anzufangen. Das Notaufnahmelager in West-Berlin ist ihre einzige Anlaufstelle – und der Ort, wo die alliierten Geheimdienste sie durchleuchten und ihre eigene Geschichte sie mit voller Kraft einholt.

Kunst und Kultur nebenan

Literatur-Menü Indien

Indien – ein faszinierendes Land voller kultureller, religiöser und sozialer Spannungen und Gegensätze. Was macht Indien aus? Mit Tanz und Literatur versuchen wir, die Besonderheiten und das Prägende dieses Landes, Verbindendes und Trennendes zu ergründen. Jenseits der Klischees erfahren Sie selten Gehörtes über Kultur und Geschichte Indiens.

Kathrin Neumann, Moderation
Monika Wendel, Lesung
Vashvi Thaker, Tanz

Nach dem Kulturteil schließt sich ein gemeinsames indisches Essen an. Wer mitkochen möchte, kann dies ab 14.00 Uhr in der Küche des Gemeindehauses der Lutherkirche tun. Einlass zur Veranstaltung ist ab 17.30 Uhr.

In Kooperation mit „Die Nachbarschaftshilfe – deutsche und ausländische Familien" und der Gesellschaft für deutsch-indische Zusammenarbeit e. V.

B123107 **Obergiesing**
Gemeindehaus der Lutherkirche · Weinbauernstr. 9 · sa 18.00 bis 21.30 Uhr · 17.10.2015 · Vor Ort zu zahlen: Eintritt € 5.–/ Unkostenbeitrag für das Essen: € 4.50

Anmeldung erforderlich unter Telefon (089) 537102 oder E-Mail kathrinneumann@die-nachbarschaftshilfe.de

Kunstforum Arabellapark

Das Kunstforum Arabellapark ist eine Initiative von Münchner Stadtbibliothek und Münchner Volkshochschule am Rosenkavalierplatz 16.
Öffnungszeiten: mo bis fr 10.00 (mi 14.00) bis 19.00 Uhr
Kartenreservierung unter Telefon (089) 92 87 81-0

Kunstforum Arabellapark

Im Herbst bieten wir Ihnen wieder ein anspruchsvolles Kulturprogramm mit Konzerten, Schauspiel, Ausstellungen und Kinotagen. Für Verananstaltungen zahlen Sie in der Regel einen Eintrittspreis von jeweils € 12.–, bei Kinotagen € 4.– (inklusive eines Getränks). Bei den Ausstellungen, einschließlich Vernissagen, ist der Eintritt frei. Soweit hier nicht aufgeführt, finden Sie alle Veranstaltungen in den aktuellen, vierteljährlich erscheinenden Flyern. Außerdem informieren wir Sie über die Tagespresse sowie auf unseren Webseiten www.muenchner-stadtbibliothek.de/bogenhausen und www.mvhs.de.

Clowns ohne Grenzen
Eine Fotoausstellung von Manfred Lehner

„Clowns ohne Grenzen" reisen in Krisengebiete, um traumatisierten Kindern und Erwachsenen einen Lichtblick in ihr tristes Leben zu bringen. 2010 ging die Reise nach Georgien, 2012 nach Indien, 2014 besuchten sie Einrichtungen für Flüchtlinge in Deutschland. Manfred Lehner hat die Clowns mit der Kamera begleitet. In seinen Fotografien spiegelt sich das persönliche Schicksal der Menschen, ihr Leid, ihre Hoffnung, ihre Freude. Er dokumentiert eindringlich, wie es den Clowns gelingt, Glanz in die Augen der Zuschauer zu zaubern.

Ausstellungseröffnung: 18.9.2015
18.00 Uhr: Vorstellung für Kinder und Erwachsene

19.00 Uhr: Ausstellungseröffnung
Einführung: Miriam Brenner (Clownin auf der ersten Deutschlandtour in den Flüchtlingslagern)

Musik: Angelika Vizedum und Martin Seeliger, die 2005 das musikalische Flüchtlingsprojekt „OGOPO" aufbauten und derzeit an einem Nachfolgeprojekt arbeiten mit einem irakischen Gast.

Ausstellungsdauer: 18.9. bis 30.10.2015

Kino im Kunstforum: Land in Sicht
Regie: Judith Keil und Antje Kruska, D 2013, 90 Minuten

Hoffnungsvolle Dokumentation über drei Flüchtlinge, die in einem Asylbewerberheim in Brandenburg stranden und ihren Weg in die deutsche Gesellschaft suchen – mit Humor und Einfühlungsvermögen.

B123112 **Bogenhausen**
Kunstforum Arabellapark · Rosenkavalierplatz 16 · fr 20.00 bis 21.30 Uhr · 9.10.2015 · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: Eintritt € 4.– (einschließlich Getränk)

Flucht und Heimat – Reise ins Paradies

Die Geschichte einer Flucht aus dem Iran:
Wahrhaft siegt, wer nicht kämpft

Der Musiker und Regisseur Darioush Shirvani ist aus dem Iran nach Deutschland geflohen. Er schildert seine damaligen Erfahrungen von Gewalt und Ablehnung bis zu einer würdevollen Bleibe. Verwoben wird diese tragische Geschichte mit der Erzählung vom Tapferen Schneiderlein, dargestellt vom Kontrabassisten Stephan Lanius. Das Stück hat an Aktualität nichts verloren. Heute steht der Iran selbst an dritter Stelle der Flüchtlinge aufnehmenden Länder.

AsylArt (www.asylArt.de) hat es sich zur Aufgabe gemacht, Asylsuchenden mit Mitteln der Kunst eine Stimme zu verleihen. Die Künstler stehen nach der Vorstellung zum Gespräch zur Verfügung. Hinweis: reduzierter Eintrittspreis, dafür Spende vor Ort erbeten.

B123114 – Musik-Theaterstück **Bogenhausen**
Darioush Shirvani, Violine, Santoor, Erzähler/Stephan Lanius, Kontrabass, Performance · Kunstforum Arabellapark · Rosenkavalierplatz 16 · fr 20.00 bis 22.00 Uhr · 23.10.2015 · € 6.–

Amis in Bogenhausen
Eine Ausstellung zum Kriegsende vor 70 Jahren

Nach der Befreiung Münchens 1945 hatte die US-Army in Bogenhausen zahlreiche Villen und Häuser beschlagnahmt. Diese dienten als Clubhäuser und Wohnungen für US-Angestellte und Offiziere sowie Hilfsorganisationen für „displaced persons" und US-Sendern als Unterkunft. Ab Mitte der 1950er Jahre war Wohnungsbau für die „Amis in Bogenhausen" angesagt. Viele Deutsche arbeiteten für US-Einrichtungen und knüpften – teilweise bis heute bestehende – persönliche Bande.
Die Ausstellung mit Begleitprogramm und Publikation macht die Präsenz der Amerikaner im Bogenhausen der Nachkriegszeit lebendig. Zur Ausstellungseröffnung erscheint ein Programmflyer.

Ausstellungseröffnung: 13.11.2015, 18.00 Uhr
mit einer Einführung durch das Ausstellungsteam und musikalischem Gruß aus der Swing-Ära vom Bernhard Ullrich-Quartett.

Ausstellungsdauer: 13.11.2015 bis 15.1.2016

Führung zur Ausstellung: 18.11.2015, 11.30 Uhr.

„Swingin' Bogenhausen" mit dem Bernhard Ullrich Quartett

Der BR bezeichnete ihn schon mal als „Münchner Benny Goodman". Tatsächlich steht der Swing im Mittelpunkt, wenn Bernhard Ullrich mit Klarinette und Saxofon auf deutschen und internationalen Bühnen steht. Die Verbindung zu seiner klassischen musikalischen Ausbildung bleibt dabei aber immer spürbar. Er tritt mit den Swinglegenden Max Greger und Hugo Strasser ebenso auf wie mit den Jazzgrößen Charly Antolini, Dusko Goykovich, Bernd Lhotzky und Harald Rueschenbaum. Mit seinem Quartett präsentiert er Swing-Highlights, die mit dem Einzug der Amerikaner ab 1945 zunehmend auch in München populär wurden.

B123122 – Konzert **Bogenhausen**
Bernhard Ullrich · Kunstforum Arabellapark · Rosenkavalierplatz 16 · fr 20.00 bis 21.00 Uhr · 13.11.2015 · € 12.– · 99 Plätze

---

Kino im Kunstforum: Rama dama
Regie: Joseph Vilsmaier, Deutschland 1991, 111 Minuten

Mit dem Zuruf „Rama dama" forderte der Münchner Oberbürgermeister Thomas Wimmer die Bürger in der „Stunde Null" auf, den Kriegsschutt zu beseitigen. Joseph Vilsmaier inszenierte im gleichnamigen Film mit Dana Vavrova und Werner Stocker den Nachkriegsalltag in München.
Joseph Vilsmaier ist zum anschließenden Film-Gespräch eingeladen.

B123125 – Film **Bogenhausen**
Kunstforum Arabellapark · Rosenkavalierplatz 16 · fr 20.00 bis 22.00 Uhr · 20.11.2015 · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: Eintritt € 4.– (einschließlich Getränk)

„München leuchtet wieder" – Film und Zeitzeugengespräch

Der Dokumentarfilm „München leuchtet wieder" (Bayerischer Rundfunk/Bayerische Landeszentrale für politische Bildungsarbeit) lässt die unmittelbaren Nachkriegsjahre zwischen 1945 und 1950 lebendig werden: Der Einzug der US-Armee, ihre Anstrengungen zur Sicherung der Lebensgrundlage der 450 000 in der fast total zerstörten Stadt lebenden Menschen, sowie den Wiederaufbau der Verwaltungsstruktur. Entnazifizierung und Demokratisierung sind die Hauptziele der amerikanischen Befreier. Bald können erste Parteien wiedergegründet werden; 1946 wird die bayerische Verfassung verabschiedet, und Bayern erhält gewählte Amtsträger. Das erste Nachkriegsoktoberfest findet 1949 statt.

B123127 – Film **Bogenhausen**
Dr. Willibald Karl, Moderation des Zeitzeugengesprächs/N.N. · Kunstforum Arabellapark · Rosenkavalierplatz 16 · Termin wird noch bekanntgegeben · Gebührenfrei

---

Stadtviertelthemen: Im Münchner Osten

„Re-Education" und die „German Youth Activities" in Bogenhausen

Auf „Reeducation" zur Überwindung des nationalsozialistischen Un-Geistes setzte die amerikanische Besatzungsmacht nach 1945 bei den jungen Deutschen. Sie schienen ihr von der NS-Ideologie zwar gefährdet, aber noch nicht verdorben zu sein. Dieser Teil der Entnazifizierung galt vor allem der aktiven Freizeitgestaltung durch „German Youth Activities" (GYA), durch Musik, Tanz und Ausflüge, durch Diskussionen und politische Bildung. Die „German Youth Activities" an verschiedenen Orten auch in Bogenhausen und Haidhausen waren Vorläufer neuer deutscher Jugendverbände.

B123129 **Bogenhausen**
Dr. Willibald Karl im Gespräch mit Prof. Dr. Wolfgang Berg · Kunstforum Arabellapark · Rosenkavalierplatz 16 · mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 2.12.2015 · Gebührenfrei

Erich Kästner: „Notabene 45"
Lesung von Peter Weiß
Nähere Informationen zu dieser Veranstaltung finden Sie im Flyer zur Ausstellung „Amis in Bogenhausen".

Kunstforum Römerschanz

Das Kunstforum Römerschanz ist eine Initiative der Münchner Volkshochschule in Grünwald mit Förderung der Gemeinde Grünwald.

Bürgerhaus Römerschanz, Dr.-Max-Str. 1
Telefon: (089) 641 11 82
Öffnungen der Ausstellungen:
täglich 9.00 bis 21.00 Uhr

Nähere Angaben zu den Ausstellungen finden Sie im Programm Grünwald, in der Tagespresse und unter www.mvhs.de. Die Ausstellungen bieten Künstlerinnen und Künstlern, aber auch Teilnehmenden aus MVHS-Kursen des Fachgebiets Bildnerisches Gestalten die Möglichkeit einer öffentlichen Plattform.
Der Eintritt zu den Ausstellungen ist frei.

Nivedita Falb: Immagini di Vita – Das Leben in Bildern
Aquarell – Öl – Acryl

„Immagini di Vita" oder „Das Leben in Bildern" heißt die Ausstellung der Grünwalder Künstlerin Nivedita Falb. Zu sehen ist eine Auswahl ihrer Bilder in Aquarell, Öl und Acryl.

Ausstellungseröffnung: Mittwoch, 18.11.2015, 19.30 Uhr

Ausstellungsdauer: 18.11. bis 16.12.2015

Jasmin Weiler: Schnittstelle

Die Künstlerin Jasmin Weiler ist Grafik- und Kommunikationsdesignerin. Für sie ist Kunst ein kommunikatives Medium, das dazu anregen soll, nachzudenken, sich auszutauschen, eine Meinung zu bilden. Der Titel „Schnittstelle" bezieht sich sowohl auf die unterschiedlich verwendeten Materialien (Papier, Gouache, Lack etc.) als auch auf den Inhalt (Kontraste, Kontroverse, Knotenpunkt).

Ausstellungseröffnung: Mittwoch, 20.1.2016, 19.30 Uhr

Ausstellungsdauer: 20.1. bis 10.2.2016

Stadtviertelthemen: Im Münchner Osten

Stadtteilführungen international

Interkulturelle Begegnungen

Eine Tagesrallye zu Ausbildungsbetrieben im Münchner Osten für Schüler aus Flüchtlingsklassen finden Sie auf Seite 76.

„Komm rein!" – Besuch in der Erstaufnahmeeinrichtung für Flüchtlinge McGraw-Kaserne

Wie ist das eigentlich, wenn man am fremden Ort in einer Sprache empfangen wird, die man nicht versteht. Wir versuchen, Ihnen einen Eindruck davon zu vermitteln, wie es Flüchtlingen geht, die in einer Münchner Erstaufnahmeeinrichtung ankommen. Am Beispiel eines Asylverfahrens geben wir Informationen über Herkunft, Rechtssituation und Aufenthaltsbedingungen der Asylbewerber in München. Außerdem erhalten Sie einen Einblick in das MVHS-Projekt „Komm rein!", mit dem Flüchtlingen ein erster Zugang zur deutschen Sprache und ihrer neuen Umgebung vermittelt wird.

B123200 – Gesprächskreis **Obergiesing**
Gunhild Brössler M.A./Monika Steinhauser, Münchner Flüchtlingsrat · McGraw Kaserne, Erstaufnahmeeinrichtung für Flüchtlinge · Tegernseer Landstr. 239 a · do 19.00 bis 21.00 Uhr · 8.10.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

„Komm mit" – Eine Stadtviertelerkundung in Obergiesing für Flüchtlinge und ihre Nachbarn

Am Heiligabend 2014 zogen die ersten Asylsuchenden in die neue Erstaufnahmeeinrichtung auf dem Gelände der McGraw-Kaserne ein. Seither haben sich viele Giesinger bemüht, den Flüchtlingen ihren Start in Deutschland zu erleichtern. Gleichzeitig trennt ein hoher Zaun die Flüchtlinge und ihre Umgebung. Persönliche Kontakte der neuen Nachbarn halten sich in Grenzen. Wir wollen auf einem gemeinsamen Stadtteilspaziergang den Flüchtlingen Gelegenheit geben, ihre vorübergehende Umgebung samt deren Bewohnern kennen zu lernen – und umgekehrt. Ausklang bei Getränken und Gesprächen im MVHS-Stadtbereichszentrum im alten St.-Martin-Spital.

B123202 – Führung **Obergiesing**
Agnes Török/Gunhild Brössler M.A. · McGraw Kaserne, Erstaufnahmeeinrichtung für Flüchtlinge · Tegernseer Landstr. 239 a · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 11.10.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Save Welcome Together – Projekte zur Aufnahme und Betreuung unbegleiteter minderjähriger Flüchtlinge

Die „Heilpädagogisch-psychotherapeutische Kinder- und Jugendhilfe e.V." (hpkj) bietet Jugendlichen, die die Flucht nach Europa geschafft haben, eine positive Willkommenssituation mit umfassenden Sprach-, Therapie- und Orientierungsangeboten. Darüber hinaus bietet sie ihnen betreute Wohngruppen an, in denen ihnen mit Respekt und Achtsamkeit, aber auch mit persönlicher Autorität begegnet wird. Schließlich gibt es auch eine integrative therapeutische Wohngruppe für Flüchtlinge und Nichtflüchtlinge. Die Geschäftsführerin des Vereins berichtet über die Situation unbegleiteter, minderjähriger Flüchtlinge und die Angebote ihres Vereins.

B123204 – Gesprächskreis **Untergiesing**
Angela Bauer, Geschäftsführerin · Treffpunkt: HPKJ e.V. · Pilgersheimerstr. 42 · fr 15.00 bis 16.30 Uhr · 29.1.2016 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

Stadtviertelthemen: Im Münchner Osten

Eine neue Heimat in Berg am Laim?
Wohnprojekt für junge Flüchtlinge

Maibaum, Metzgerei, Apotheke, Frisör, Reisebüro, Kiosk … und ein Wohnprojekt für junge Flüchtlinge, mittendrin in Berg am Laim. Ein ehemaliges Hotel an der Baumkirchner Straße ist seit Ende 2010 Wohnheim für 32 ehemalige unbegleitete jugendliche Flüchtlinge mit offiziellem Bleiberecht. Wir laden Sie ein, uns in unserem Wohnprojekt zu besuchen und einige von uns kennen zu lernen. Wir sind Schüler, Azubis, Arbeitnehmer – Ihre Nachbarn! Wir freuen uns auf Ihren Besuch, um miteinander ins Gespräch zu kommen.

B123205 – Gesprächskreis **Berg am Laim**
Mitarbeiterin/Mitarbeiter des Wohnprojekts · Wohnprojekt für jugendliche Flüchtlinge · Baumkirchner Str. 17 · do 18.00 bis 20.00 Uhr · 29.10.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

Kooperatives Wohnprojekt Effnerstraße
Eine Einrichtung von Gesellschaftspolitische Projekte (GPP) e. V.

GPP ist seit 45 Jahren in der Münchner Jugendhilfe engagiert und bietet u. a. unterschiedliche Formen des betreuten Wohnens für Jugendliche und junge Erwachsene an. Im August 2013 wurde das Wohnprojekt in der Effnerstraße eröffnet. Hier leben junge Erwachsene und in vier Zwei-Zimmer-Wohnungen Frauen mit Kindern. Alle haben eine Fluchtgeschichte hinter sich, stammen aus Afghanistan, Somalia, Nigeria. Sie erhalten hier Beratung, Begleitung, Unterstützung bei der Ausbildung oder Behördenangelegenheiten und spezielle Angebote für Mütter und ihre Kinder. Wir laden Sie ein, uns und die Einrichtung kennenzulernen.

B123207 – Gesprächskreis **Bogenhausen**
Vera Millogo · Treffpunkt: Wohnprojekt Effnerstraße · Effnerstr. 72 · mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 21.10.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 10 Plätze

Das Wat Thai Kloster

Ganz in der Nähe des Giesinger Bahnhofs befindet sich der Sitz eines seit 1991 bestehenden Vereins, dem derzeit etwa 600 Mitglieder angehören. Seine Aufgabe ist die Pflege und Erhaltung der buddhistisch geprägten Kultur Thailands in München. Mittelpunkt für die bei uns lebenden Thailänderinnen und Thailänder ist das Wat – das Kloster mit seinen Mönchen. Hier finden sie geistlichen Beistand und heimische Lebensformen. Freiwillige Spenden für den vorbereiteten Imbiss kommen der Einrichtung zugute.

B123215 – Vortrag **Obergiesing**
Abt Phrakrupalad Chon · Treffpunkt: Wat Thai Kloster · Bad-Dürkheimer-Str. 14 (U-Bahnhaltestelle Giesinger Bahnhof, Ausgang Ungsteiner Str.) · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 20.11.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Führungen für Deutschlernende

Stadtbibliotheken vor Ort – Bogenhausen und Giesing
Führungen für Teilnehmende von MVHS-Deutschkursen

Zur Münchner Stadtbibliothek gehören 21 Stadtteilbibliotheken, sechs davon im Münchner Osten. In Bogenhausen haben Volkshochschule und Stadtbibliothek ein gemeinsames Haus. Am neuen Standort in der Deisenhofener Straße werden die Stadtbibliotheken Giesing und Obergiesing zusammengeführt. Deutschlernende erhalten einen Überblick über den Medienbestand sowie Informationenen zum Ausleih- und Bestellverfahren.

B123220 – Führung **Bogenhausen**
Mitarbeiter/innen der Stadtbibliothek · Stadtbibliothek · Rosenkavalierplatz 16 · Termin wird in den jeweiligen DaF-Kursen vereinbart · Gebührenfrei · Anmeldung im jeweiligen Deutschkurs · ♿

B123225 – Führung **Obergiesing**
Gerlinde Zimmermann/Mitarbeiter/in der Stadtbibliothek · Stadtbibliothek Giesing · Deisenhofener Str. 20 · Termin wird in den jeweiligen DaF-Kursen vereinbart · Gebührenfrei · Anmeldung im jeweiligen Deutschkurs

Stadtteilgeschichte und Gegenwart im Münchner Osten

Gedenkveranstaltung für die Deportierten und Ermordeten aus der ehemaligen „Heimanlage für Juden Berg am Laim": Kinder und Jugendliche auf der Flucht

Nahezu 500 Juden waren 1941 bis 1943 vom Internierungslager für Juden im Kloster der Barmherzigen Schwestern in Berg am Laim in die NS-Vernichtungslager deportiert worden. Zum letzten Transport nach Auschwitz gehörten auch die jüdischen Heimkinder aus der Münchner Antonienstraße. Die rassistische Verfolgung machte damals auch vor Kindern und Jugendlichen nicht halt. Nur wenige konnten 1938/39 im Rahmen der Kindertransporte nach Großbritannien gerettet werden. Fast alle sahen ihre Eltern nie wieder.

Auch heute verlassen junge Menschen ihre Eltern und Familien, um sich vor Gewalt und Not in ihren Heimatländern in Sicherheit zu bringen. Einige davon fanden in Berg am Laim ein neues Zuhause. Was verbindet und was unterscheidet die Not der jungen Menschen, die damals und heute von ihren Familien getrennt wurden? Lebenswege im Gespräch, anschließend Lichtergang zum Mahnmal.

In Zusammenarbeit mit der Friedensgemeinschaft Berg am Laim und Pax Christi, Gruppe St. Michael, der Evangelischen Offenbarungskirche sowie mit Unterstützung des Bezirksausschusses 14 Berg am Laim.

B123301 **Berg am Laim**
Erich Kasberger/N.N. · Treffpunkt: Altersheim der Barmherzigen Schwestern vom Hl. Vinzenz von Paul · St.-Michael-Str. 16 · do 19.00 bis 21.30 Uhr · 12.11.2015 · Eintritt frei · Anmeldung erbeten

70 Jahre danach – Auf den Spuren der NS-Zeit in Giesing und Ramersdorf mit dem Fahrrad

In München, der sog. „Hauptstadt der Bewegung", entstanden in den ehemals roten Hochburgen Giesing und Ramersdorf weitläufige Wohnsiedlungen („Mustersiedlung Ramersdorf") und neue Industriekomplexe („IG Farben", später Agfa-Gevaert), gewaltige Parteibauten, wie die „Reichszeugmeisterei" und die Polizeikaserne St.-Martin-/Rosenheimer Straße. 70 Jahre nach Kriegsende „fahren" wir auf Spurensuche und erinnern uns bei einem Besuch der Gräber von Mitgliedern der „Weißen Rose" auf dem Friedhof am Perlacher Forst auch dieses mutigen Wiederstandes. Streckenlänge: ca. 12 km. Ggf. wetterfeste Kleidung mitbringen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

B123303 – Radtour **Obergiesing**
Peter Müller · Treffpunkt: an der Unterführung gegenüber dem Eingang zum Ostfriedhof · S-Bahn-Haltestelle St.-Martin-Str. (S 3/7) · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 17.10.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

1200 Jahre Johanneskirchen

Vom Ziegelland zum Siedlungsgrund – Mit dem Radl alte Dörfer und neue städtebauliche Entwicklungsmaßnahmen erkunden

Rund um Daglfing, Johanneskirchen und Riem soll untersucht werden, wie und wo man Entlastung für den steigenden Wohnraumbedarf schaffen kann. Die uralte Kulturlandschaft dieses Gebietes wird sich in einigen Jahrzehnten deutlich verändern. Wir radeln durch eine Gegend, die heute noch von alten Dorfkernen, Landwirtschaft und Reiterei geprägt wird. Wie werden sich zukünftig Siedlung, Natur und Verkehr entwickeln und wie besser nicht? Ziel ist das Ökologische Bildungszentrum, auf Wunsch mit Ausklang bei Snacks und Getränken. Strecke ca. 15 km.

B123308 – Radtour **Bogenhausen**
Roland Krack/Winfried Eckardt · Treffpunkt: bei der Kirche St. Johann Baptist (Haltestelle Johanneskirchen, S8) · Huezziplatz · fr 14.00 bis 17.00 Uhr · 2.10.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

Stadtviertelthemen: Im Münchner Osten

Politik im Münchner Osten

Besuch im Münchner Rathaus: Rundgang und politisches Gespräch mit einer Stadträtin aus dem Münchner Osten

Das neugotische Münchner Rathaus ist ein Touristenmagnet. Aber wer kennt sich als Einheimischer wirklich im Inneren aus?
Die Führung mit der Stadträtin Beatrix Burkhardt – seit 1994 im Stadtrat, u. a. Bildungspolitische, Kinder- und Jugendpolitische und stellv. Kulturpolitische Sprecherin der Stadtratsfraktion – beinhaltet eine kurze Einführung in die Geschichte des Rathauses, die Besichtigung der Sitzungssäle, wenn möglich auch einen „Blick" in eine Sitzung. In den Räumen der CSU-Fraktion können Sie dann Fragen zur Politik des 80-köpfigen Stadtrats stellen.

B123400 – Führung **Innenstadt**
Beatrix Burkhardt · Treffpunkt: Rathaus, an der Pforte (rechts vom Ratskeller) · Marienplatz 8 · do 9.00 bis 10.30 Uhr · 12.11.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Politik im Münchner Osten:
Einblicke in die politische Arbeit im Bayerischen Landtag

Auf Wunsch mit Gebärdensprachdolmetscher
Florian von Brunn ist seit Oktober 2013 (Stimmkreis 103 Giesing) im Bayerischen Landtag, seit Herbst 2014 stellvertretender Vorsitzender der Münchener SPD. Als verbraucherpolitischer Sprecher kümmert er sich um die Anliegen der Verbraucherinnen und Verbraucher. Ein weiterer Themenschwerpunkt ist der Naturschutz, z. B. die Themen Natur in der Stadt, Isar- und Alpenschutz. Erleben Sie eine Plenardebatte, eine Diskussion mit Florian von Brunn, vorab einen Informationsfilm über Aufgaben und Arbeitsweise des Landtags und abschließend einen kleinen Imbiss.
Wenn Sie einen Gebärdensprachdolmetscher benötigen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.
Bitte Personalausweis mitbringen. Beachten Sie, dass Handys und Taschen an der Garderobe abgegeben werden müssen.

B123402 – Führung **Innenstadt**
Florian von Brunn · Treffpunkt: Maximilianeum, Westpforte · Termin Ende Januar/Anfang Februar, Bekanntgabe des Termins ab Oktober, dann verbindliche Anmeldung bis 14.12.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 25 Plätze

Stadtentwicklung und Bürgerbeteiligung im Münchner Osten

Nord-Ost-Forum: Stammtisch zur Städtebaulichen Entwicklungsmaßnahme im Münchner Nordosten

Sie haben Gelegenheit, mit anderen Interessierten und Nachbarn Themen anzusprechen, die Ihnen im Zusammenhang mit dem Planungsprojekt im Münchner Nordosten „auf den Nägeln brennen". Vertreterinnen und Vertreter des Städtischen Planungsreferates werden als Gäste anwesend sein. Seit Februar 2015 findet der Stammtisch i. d. R. alle zwei Monate statt. Schwerpunktthemen und eventuell einzuladende Gäste werden gemeinsam festgelegt.

In Zusammenarbeit mit dem Bezirksausschuss 13 Bogenhausen, dem Ökologischen Bildungszentrum und NordOstKultur e. V.

B123501 **Bogenhausen**
N.N. · Gaststätte Pyrsos · Englschalkinger Str. 206 · mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 16.9., 11.11.2015 und 13.1.2016 · Gebührenfrei

10 Jahre nach der BUGA in der Messestadt Riem: Perspektivenwechsel für die Münchner Grün- und Stadtplanung

Im Oktober 2005 ging die Bundesgartenschau auf dem ehemaligen Münchner Flughafengelände zu Ende. Der neu geschaffene Landschaftspark und seine temporäre Gestaltung während der BUGA sollten nicht nur einen „Perspektivenwechsel" in der Grünplanung symbolisieren, sondern auch die Aufmerksamkeit auf das Messestadt-Quartier lenken. Zehn Jahre nach diesem Ereignis wird mit einer Park-, einer Stadtteilführung und einer Podiumsdiskussion versucht, die vielen innovativen Ansprüche, mit denen der Stadtteil und sein Park geplant wurden, dahingehend zu überprüfen, wie wir die zukünftigen Planungen in unserer wachsenden Stadt München – mit einem sich verändernden Klima – weiterdenken müssen. Vom 19.10. bis 13.11.2015 ist in der Kultur-Etage Messestadt die Ausstellung „Ois zubaun?" zu sehen, die der BN München zur BUGA 2005 konzipiert hatte.
In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz München und dem Bürgerforum Messestadt e. V.

B123507 – Führung **Messestadt Riem**
Herbert G. Schön, Bund Naturschutz München/N.N., Baureferat-Gartenbau · Treffpunkt: Berufsschulzentrum · U2 Messestadt-Ost · Astrid-Lindgren-Str. 1 · sa 13.00 bis 15.00 Uhr · 24.10.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich

B123509 – Führung **Messestadt Riem**
Wilma Scholly., Bürgerforum Messestadt e. V./Theo Bauernschmidt, Leitender Baudirektor a.D. · Kultur-Etage Messestadt · Erika-Cremer-Str. 8 (3. Stock) · sa 16.00 bis 18.00 Uhr · 24.10.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich

B123511 – Podiumsgespräch **Messestadt Riem**
N.N., Referat für Stadtplanung und Bauordnung/Andrea Gebhard, Büro Mahl Gebhard Konzepte, ehem. BUGA-Geschäftsführerin/Brigitte Gans, Bürgerforum Messestadt e. V./Sabine Krieger, Stadträtin/Dr. Georg Kronawitter, Stadtrat a. D. und Vorsitzender des BA 15 a. D./Dr. Rudolf Nützel, Geschäftsführer BN München · Kultur-Etage Messestadt · Erika-Cremer-Str. 8 (3. Stock) · mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 28.10.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · ♿

Berg am Laim, Perlach

Das alte Perlach – Münchner Stadtteil-Impressionen zwischen Pfanzeltplatz und S-Bahn

Das ehemalige eigenständige Bauerndorf Perlach ist älter als die Landeshauptstadt. An vielen Häusern und an teils versteckten Stellen kann man noch Daten und Hinweise auf das damalige Leben entdecken. Mit alten Fotos und Archivmaterial ergänzt entsteht eine spannende Reise in die Vergangenheit mit Geschichten vom Leben der Bauern, dem geheimnisvollen Hachinger Bach, von den Überrheinern, den Gärtnereien, der Limonadenfabrik, der Branntweinbrennerei oder der ältesten protestantischen Gemeinde im Münchner Osten

B123702 – Führung **Perlach**
Cordula Steger · Treffpunkt: Dorfbrunnen · Pfanzeltplatz · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 15.11.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Berg am Laim und Ramersdorf
Von der Echardinger Kapelle durch die „Maikäfersiedlung"

Die 1748 erbaute Feldkapelle heißt heute Echardinger Kapelle, nach ihrer Lage am historischen Wallfahrtsweg, der Berg am Laim – am damaligen Weiler Echarding vorbei – nach Ramersdorf führte. Bei einem Bombenangriff schwer beschädigt, wurde die Kapelle Anfang der 1960er Jahre restlos beseitigt, aber 2001 wieder errichtet. Die Maikäfersiedlung war die erste große Volkswohnanlage der 1930er Jahre. In den zurückliegenden Jahren wurde die alte Bausubstanz überwiegend abgebrochen, dafür eine neue innerstädtische Siedlung gebaut, in der es noch „Erhaltenes" zu entdecken gibt.

B123705 – Führung **Berg am Laim**
Renate Wirthmann · Treffpunkt: Echardinger Kapelle, Grünanlage · Echardinger Str. 50 · fr 14.00 bis 15.30 Uhr · 16.10.2015 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 15 Plätze

Stadtviertelthemen: Im Münchner Osten

Bogenhausen und Münchner Nordosten

Amis in Bogenhausen: beschlagnahmte Villen

Zahlreiche Villen aus jüdischem Besitz waren von den Nationalsozialisten „arisiert" – enteignet – worden. Andere wurden als „Judenhäuser" deklariert. Die US-Besatzungsmacht benützte nach Kriegsende diese „Leerstände" für eigene Zwecke, in Bogenhausen namentlich für die Unterbringung von Hilfsorganisationen für DPs – „Displaced Persons" – insbesondere für Überlebende aus den Konzentrationslagern und Zwangsarbeiter. Der Rundgang versucht einige Stationen dieser Entwicklung nachzuzeichnen.
Bitte beachten Sie die Ausstellung „Amis in Bogenhausen" mit Begleitprogramm im Kunstforum Arabellapark (siehe Seite 12).

B123721 – Führung **Bogenhausen**
Dr. Willibald Karl · Treffpunkt · Europaplatz (Friedensengel am Monument) · fr 14.30 bis 16.30 Uhr · 23.10.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Nobles Bogenhausen – Die Entwicklung eines vornehmen Viertels nordöstlich von München

Im Jahr 1897 erwarb die Heilmann'sche Immobiliengesellschaft das in Bogenhausen südlich der Sternwarte liegende Gebiet, um für die „Upper Ten Thousand" ein vornehmes Villenviertel zu errichten. Ein kunsthistorischer Rundgang widmet sich den Schwierigkeiten bei der Erschließung des Geländes und stellt einige typische Reihenhäuser und Villen sowie deren Architekten und Bewohner vor. Die Route: Galileiplatz, Possartstraße, Cuvilliéstraße, Friedrich-Herschel-Straße, Rauchstraße, Lamontstraße.

B123723 – Führung **Bogenhausen**
Dr. Dorle Gribl · Treffpunkt: südlich der Universitäts-Sternwarte · Galileiplatz/Ecke Sternwartstr · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 17.10.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Prominenz im südlichen Herzogpark – Ein kunsthistorischer Spaziergang vom Diana-Brunnen bis zur Thomas-Mann-Villa

Der bekannte Jugendstilarchitekt Martin Dülfer reichte im Jahr 1902 Pläne für den südlichen Herzogpark ein. Bald darauf entstanden die ersten großbürgerlichen Mietshäuser und stattlichen Villen. Auf einem Rundgang durch den Herzogpark werden die namhaften Münchner Architekten der Bauten – wie Paul Böhmer, Carl Jäger, Eugen Drollinger, die Gebrüder Ludwig oder Otto Riemerschmid – sowie bekannte Bewohner der Villenkolonie – Constanze Hallgarten, Walter von Heymel, Thomas Mann, Gustl Waldau, Bruno Walter und Ludwig von Zumbusch – vorgestellt.

B123725 – Führung **Bogenhausen**
Dr. Dorle Gribl · Treffpunkt: Diana-Brunnen, auf dem Kufsteiner Platz · Kufsteiner Str./Ecke Pienzenauer Str. · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 18.10.2015 · € 6.– · Auch mit MVHS-Card

Vom Bundesfinanzhof zum bayerischen „Rokoko-Juwel" mit Prominentenfriedhof

Hubert von Herkomer war Maler, Sir und Autonarr. Von „seinem" Platz geht es zum Bundesfinanzhof, ein Bundesgericht in Bayern – beheimatet in einer imposanten Villa. Vor Ort werden wir über dessen Aufgaben informiert. Als nächste Station folgt ein Neubaukomplex, in dem sich früher eine Ausflugsgaststätte und bis vor kurzem die Togal-Werke befanden. Durch den Park der „Bürgermeistervilla" führt der Weg zur spätbarocken St.-Georgs-Kirche mit „Prominentenfriedhof" (Liesl Karlstadt, O. M. Graf, Erich Kästner, R. W. Fassbinder, zuletzt Helmut Dietl).

B123727 – Führung **Bogenhausen**
Ingrid Oxfort · Treffpunkt: Herkomerplatz · Ismaninger Str. (Beginn) · di 14.00 bis 16.00 Uhr · 12.1.2016 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Das Christophorus-Haus
und der Christophorus Hospiz Verein e. V. in Bogenhausen

Der „Verdrängung" des Themas Sterben und Tod als einem Teil unseres Lebens versucht die Hospizbewegung gezielt entgegenzuwirken. Wir laden Sie ein, das Christophorus-Haus näher kennen zu lernen, in dem Hospizarbeit auf vielfältige Weise umgesetzt wird: Neben einem stationären Hospiz mit 16 Betten beherbergt das Haus auch einen ambulanten Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienst und bietet Informationen, Beratung, Seminare und Fortbildungen zu den verschiedensten Fragen an, die sich im Zusammenhang mit unheilbarer Erkrankung, Sterben, Tod und Trauer stellen.

B123730 – Vortrag **Bogenhausen**
Christophorus Hospiz Verein e. V. · Christophorus-Haus · mo 16.00 bis 17.30 Uhr · 26.10.2015 · € 5.– · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

---

Das Prinzregententheater
und die Bayerische Theaterakademie August Everding

Das über hundertjährige Prinzregententheater mit seiner modernen Theatertechnik ist neben dem Bayreuther Festspielhaus der einzige Theaterbau, der die Theateridee Richard Wagners und die damit verbundene Architektur aufgreift. Heute ist es Sitz der Bayerischen Theaterakademie, einer Ausbildungsstätte für neun Theaterberufe. Die Besucher erhalten Einblick in den amphitheatralischen Zuschauerraum, die Bühne und – je nach Möglichkeit – in einen Teil der Werkstätten, in das Akademietheater und einige Betriebsräume.

B123732 – Führung **Bogenhausen**
Mitarbeiterin/Mitarbeiter des Hauses · Treffpunkt: Prinzregententheater, Foyer · Prinzregentenplatz 12 · do 16.00 bis 17.30 Uhr · 26.11.2015 · € 6.– · Anmeldung erforderlich · Aufgrund enger Treppen und schmaler Gänge für Personen mit Gehbehinderung leider nicht geeignet · 20 Plätze

---

Das Druckzentrum des Süddeutschen Verlags

Das Druckzentrum entstand 1984 in München-Steinhausen. Für den Entwurf wurden die Architekten 1985 mit einem Architekturpreis ausgezeichnet. Hier werden neben der „SZ" die „Bild", die „Bild am Sonntag", „Die Welt", „Die Welt am Sonntag", die „Welt kompakt" sowie diverse Anzeigenblätter gedruckt. Modernste Technik sichert das Bestehen im Konkurrenzkampf und zugleich 340 Vollzeitarbeitsplätze. Imposantester Teil des Druckzentrums ist die Halle der Rotationsanlage. Vor dem Rundgang zeigt ein Kurzfilm das Zusammenwirken von Redaktion und Druckerei.

B123734 – Führung **Steinhausen**
Mitarbeiter/in des Hauses · Treffpunkt: SV Druckzentrum, Haupteingang (S-Bahnhof Berg am Laim, von dort ca. 7 Min. zu Fuß oder Bus 191 ab Max-Weber-Platz bis Gewerbegebiet Steinhausen) · Zamdorfer Str. 40 · di 17.45 bis 19.15 Uhr · 20.10.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 25 Plätze

---

Ein Vormittag im Bildarchiv der Süddeutschen Zeitung (SZ)

Wir laden Sie in die Räume des Bildarchivs und der Bildagentur der SZ ein, zeigen Ihnen die Schätze des historischen Archivs und geben Ihnen einen Einblick in die analoge Archivarbeit kurz nach dem Zweiten Weltkrieg bis in die hochtechnisierte heutige Zeit. Lernen Sie die Archivstruktur und Arbeit einer Bildagentur mit historischem Schwerpunkt kennen. Unser Bildarchiv bietet Ihnen die Möglichkeit, selbst mitzumachen. In der SZ-Fotocommunity Timeline Images (www.timelineimages.de) können Sie Ihre historischen Privataufnahmen hochladen, archivieren, präsentieren und verkaufen. Gerne können Sie ein paar eigene alte Fotos mitbringen und dazu die Meinung unserer Bilddokumentaren einholen.

B123738 – Gesprächskreis **Steinhausen**
Sven Riepe/Franz Wimmer · Treffpunkt: Süddeutscher Verlag GmbH (Bus 185/191 oder ab S-Bahnhof Berg am Laim, ca. 400 m Fußweg) · Hultschiner Str. 8 · do 10.00 bis 13.00 Uhr · 14.1.2016 · € 3.– · Anmeldung erforderlich · 12 Plätze

---

Giesing, Harlaching

Vom Kolumbusplatz zur Kraemer'schen Kunstmühle entlang dem Auer Mühlbach

Früher war er die Lebensader ganzer Siedlungen, von Gewerbe- und Industriebetrieben. Schon im Mittelalter regulierte man den Bach, um seine Wasserkraft zu nutzen. An seinen Ufern entstanden die ersten Sozialeinrichtungen Giesings, wie das ehemalige Hofkrankenhaus, die spätere „Giesinger Irrenanstalt". Auf dem Spaziergang entdecken wir ein altes Herbergshäusl, das biedermeierliche Häuser-Ensemble „Klein-Venedig", ein privates Kraftwerk und das imposante – leider nicht zugängliche – Kloster des ehemaligen Templer-Ritterordens. Auf dem Areal der Kraemer'schen Kunstmühle besteht die Möglichkeit zur Einkehr im Caffè Fausto.

B123740 – Führung **Untergiesing**
Liane Reithofer · Treffpunkt: vor dem Alten- und Service-Zentrum (U1/U2 Kolumbusplatz) · Kolumbusstr. 33 · fr 15.00 bis 17.00 Uhr · 9.10.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Vom Candidplatz hinauf zur Heilig-Kreuz-Kirche

Unser Spaziergang führt vom verkehrsreichen Candidplatz über einen Abschnitt des ehemals industriell genutzten Auer Mühlbachs, zu „Giesings Höhen". Am 60er-Stadion vorbei, erkunden wir ein Stück der Hauptlebensader Giesings, der Tegernseer Landstraße. Vom „urban gardening"-Projekt am Giesinger Grünspitz bis zur Giesinger Geschichtssäule an der Silberhornstraße gibt es auch hier viel zu entdecken. Nach einem Abstecher in die unter Ensembleschutz stehende Feldmüllersiedlung endet die Tour an der Heilig-Kreuz-Kirche.

B123741 – Führung **Untergiesing**
Barbara Feige · Treffpunkt: Bushaltestelle unter der Brücke · Candidplatz · sa 15.00 bis 17.00 Uhr · 10.10.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Der Ostfriedhof zwischen Aussegnungshalle und Krematorium

Aus den „Auer Leichenäckern", Friedhof der Gemeinde Au ab 1817, entwickelte sich der heutige Ostfriedhof. Monumentales Wahrzeichen ist das Friedhofsgebäude mit Aussegnungshalle, erbaut zwischen 1894 und 1900. Gräber vieler Prominenter sind auf dem Friedhof zu finden (z. B. Thomas Wimmer, Erni Singerl, Erich Hallhuber oder Rex Gildo). Ein Denkmal inmitten des Friedhofs erinnert an die Revolutionsjahre 1918/19 in München. Die Geschichte des Krematoriums ist eng mit der Zeit des Nationalsozialismus verbunden. Das Gebäude soll demnächst erneuert werden.

B123743 – Führung **Obergiesing**
Ingrid Oxfort · Treffpunkt: Ostfriedhof, vor der Aussegnungshalle · Tram-Haltestelle St.-Martins-Platz · mo 14.00 bis 16.00 Uhr · 19.10.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Abenteuerurlaub für die kleinen grauen Zellen …

… gibt es bei uns auch zum Verschenken!
Mit einem Gutschein kann die oder der Beschenkte aus den über 8000 Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule frei wählen – und jetzt auch online buchen!

Geschenkgutscheine im Wert von € 5.– bis € 50.–

- erhalten Sie in unseren Anmeldestellen
- telefonisch unter (089) 48006-6222
- per E-Mail unter geschenkgutschein@mvhs.de
- online unter www.mvhs.de/geschenkgutschein

Das neue Sozialbürgerhaus für Giesing/Harlaching

Das SBH für die Stadtbezirke 17/18 befindet sich seit Oktober letzten Jahres im Wohn- und Gewerbegebiet des „Parkviertels Giesing". Zu den Angeboten und Leistungen gehören das Jobcenter mit Beratung und umfassender Unterstützung bei Arbeitssuche, Wiedereingliederung und Grundsicherung. Im Bereich Soziales findet man Hilfe zur Vermeidung von Wohnungslosigkeit, Vermittlung von Pflegestellen oder häuslicher Versorgung sowie wirtschaftliche Jugendhilfe.
Der Psychologische Dienst hilft bei Krisen. Lernen Sie die Einrichtung bei einer Hausbesichtigung und Fragerunde näher kennen.

B123759 – Führung **Obergiesing**
Conrad Sottorf/Mitarbeiter/in des Hauses · Treffpunkt: Sozialbürgerhaus Giesing-Harlaching · Werner-Schlierf-Str. 9 · mi 17.00 bis 18.30 Uhr · 14.10.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

---

Caffé Fausto – Kaffeerösterei und Café in Untergiesing
Genuss für Ohren, Augen, Nase, Gaumen

Die Kaffeerösterei Fausto befindet sich – mit einem Café – auf dem Areal der Kraemer'schen Kunstmühle. Hier wurde noch bis vor wenigen Jahren Getreide gemahlen. Diese Führung entführt Sie in die spannende Welt des Kaffees. Sie werden über dessen Herkunft und Verarbeitung bis zum optimalen Röstprofil und zu den verschiedenen Zubereitungsarten informiert. Caffé Fausto hat auch einige Kaffeesorten mit Bio-Siegel im Programm. Kaffee und Kuchen kann zum vergünstigten Gruppenpreis von € 4.50 konsumiert werden (bitte vor Ort bezahlen).

B123760 – Vortrag **Untergiesing**
Harald Faust, Geschäftsführer · Treffpunkt: Caffé Fausto (Areal Kraemer'sche Kunstmühle) · Birkenleiten 41 · fr 15.00 bis 16.30 Uhr · 22.1.2016 · € 4.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

---

Fairkauf Handelskontor in Obergiesing
Weltladen und Verteilerstelle für FairTrade-Produkte

Lernen Sie die Produktpalette eines Fachgeschäfts für Fairen Handel kennen. Sie werden über die große Auswahl an Gebrauchsgegenständen, die in traditioneller Handwerkskunst hergestellt wurden und bei denen die Produzenten angemessen entlohnt werden, informiert. Daneben gibt es Wissenswertes zu den Herkunftsländern und den Kleinbetrieben sowie den Unternehmensgrundsätzen denen sie sich verpflichtet fühlen, wie der umweltfreundlichen Herstellung unter Verwendung natürlicher oder recycelter Materialien.

B123763 – Vortrag **Obergiesing**
Fairkauf Handelkontor eG · Treffpunkt: Fairkauf Handelskontor eG · Brecherspitzstr. 8 (UG) · mo 18.30 bis 20.00 Uhr · 18.1.2016 · € 3.– · Vor Ort zu zahlen: € 3.– für Knabbereien und Getränke · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

---

Blumenschmuck in München – was steckt dahinter?
Zu Besuch in der städtischen Kulturgärtnerei

Blumenschmuck ist die Visitenkarte der Städte und Gemeinden und trägt zur Lebensqualität ihrer Bürgerinnen und Bürger bei. Das Baureferat Gartenbau der Landeshauptstadt München setzt daher großes Engagement in die städtischen Schmuckpflanzungen. Sämtliche Pflanzen für den Münchner Blumenschmuck werden in den städtischen Kulturgärtnereien herangezogen. Seit Januar laufen die Vorbereitungen für die Frühjahrs- und Sommerbepflanzungen auf Hochtouren. Diese Führung zeigt, was alljährlich getan werden muss, bevor alles grünt und blüht.

B123765 – Führung **Untergiesing**
Thomas Seltmann · Treffpunkt Stadtgartendirektion am Eingang der Stadtgärtnerei · gegenüber Schyrenbad · Sachsenstr. 9 · do 14.30 bis 16.00 Uhr · 18.2.2016 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

---

Trudering, Messestadt Riem

**Zu Besuch beim Tierschutzverein München e. V.
und im Tierheim München-Riem**

Der 1842 gegründete Tierschutzverein zählt zu den größten Europas und ist führend in der Tierschutzbewegung. Seit 1956 betreibt und finanziert er mit rund 65 festen Mitarbeitenden, zahlreichen Förderern und ehrenamtlichen Helfern das Tierheim an der Riemer Straße. Rund 8500 Haus-, Wild- und Nutztiere in Not werden hier jährlich aufgenommen und versorgt oder an neue Plätze vermittelt. Andere Aufgaben sind die professionelle Beratung und Hilfe bei der Tierhaltung, Projekte mit Jugendgruppen und die Hundeschule.
Hinweis: Reduzierte Anmeldegebühr, aber das Tierheim freut sich über eine Spende vor Ort.

B123772 – Führung **Riem**
Michael Fuchs, Vorstandsmitglied Tierschutzverein München e. V. · Treffpunkt: Tierheim München Riem · Riemer Str. 270 · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 13.2.2016 · € 3.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

**diakonia secondhand im Moosfeld:
Drehscheibe für Kleiderspenden**

Die diakonia GmbH beschäftigt in ihren Betrieben Menschen in schwieriger Lebenslagen. Die Führung am neuen Standort im Gewerbegebiet Moosfeld zeigt die Arbeitsbereiche: Spendenannahmen mit Kleidersortierung zur Versorgung der Flüchtlinge und zur Belieferung der diakonia-Ladengeschäfte sowie den Fuhrpark zur Abholung und Lieferung von Spenden und Waren. Sie erfahren, wie mit Kleiderspenden umgegangen und welche Arbeitsplätze für Menschen mit Handicaps geschaffen werden.

B123774 – Führung **Trudering**
Katrin Ritter · Treffpunkt: Diakonia Secondhand · Stahlgruberring 8 · di 14.00 bis 15.30 Uhr · 3.11.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

Audi Service
Nutzfahrzeuge
ŠKODA Service
SEAT

Das WeltAuto.
Gute Gebrauchtwagen. Garantie

autohaus FEICHT
…guter Service ist bei uns serienmäßig

Auto Bild BESTE AUTOHÄNDLER 2015

Autohaus Feicht GmbH

Münchner Straße 39
85540 Haar / München
Tel.: 089 453037-0

www.feucht.de

Programm Grünwald

Von der „Römerschanze" zum Wittelsbacher „Jagdschloss" Grünwalder Burgen und Schlösser im Wandel der Zeit

Neue Rekonstruktionen bieten einen Überblick über die Burgen und Schlösser der Grünwalder Isarregion. Die „Römerschanze" entwickelte sich von einem einst römischen Straßenposten über ein spätantikes Castrum zu einer hochmittelalterlichen Adelsburg. Die Baugeschichte der Burg zeigt den Funktionswandel der drei früh- bis hochmittelalterlichen Vorgängeranlagen und deren Umgestaltung zu einem wittelsbachischen „Burgschloss". Thema sind auch die ehemaligen Wittelsbacher Hofmarkbauten, die Jagdschlösser im Bereich der Eierwiese und des Grünwalder Hirschjagdparks.

B123780 – Vortrag **Grünwald**
Prof. Dr. Ludwig Wamser · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · di 19.00 bis 21.00 Uhr · 17.11.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Geiselgasteig – Von der landwirtschaftlichen Schwaige über die Villenkolonie bis heute

In diesem ortsgeschichtlichen Spaziergang geht es um die Erschließung Geiselgasteigs, dessen Entwicklung neben dem Bauerndorf Grünwald bis hinein in die heutige Zeit. Der Weg führt zu alten Villen, neuen Häusern und bekannten Bewohnern. Unter Einbeziehung der Trambahnlinie 25.

B123781 – Führung **Grünwald**
Uschi Kneidl/Stephan Weidenbach · Treffpunkt: Haltestelle · Robert-Koch-Str. (Tram 25) · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 17.10.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze

Die wittelsbachische Burg Grünwald und ihre drei Vorgängeranlagen – archäologisch-historische Führung

Beim Besuch der spätmittelalterlichen Burg Grünwald geht es neben einer Besichtigung der Burg und ihrer Außenanlagen auch um ihre drei früh- bis hochmittelalterlichen Vorgängerburgen. Im Original und anhand grafischer Dokumente werden bauliche Relikte der frühmittelalterlichen Burg landesfürstlicher Grundherren, der drei hochmittelalterlichen Nachfolge-Burgen Andechser Ministerialen und der spätmittelalterlichen Burganlage bayerischer Herzöge des Hauses Wittelsbach vorgestellt. Letztere diente als Jagdschloss und Verwaltungssitz der Hofmark.

B123782 – Führung **Grünwald**
Prof. Dr. Ludwig Wamser · Treffpunkt: Burg Grünwald · Zeillerstr. 3 · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 18.10.2015 · € 7.– · Vor Ort zu zahlen: Eintritt in die Burg · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Skulpturenpark Grünwald – ein Rundgang in Bildern

Seit 1950 kauft die Vereinigung der Freunde Grünwalds Skulpturen Grünwalder Künstler an. Sie dokumentieren Wissenswertes über die Geschichte des Ortes, wie zum Beispiel die Skulpturen „die Keltin" an der Tölzer Straße, „der Flößer" am Schloss oder das Mahnmal „der Todesmarsch" an der Straße nach Straßlach – um nur einige zu nennen. Andere Skulpturen erzählen aus dem Leben interessanter Künstlerpersönlichkeiten, wie die „Raufenden Knaben" am Derbolfinger Platz oder das bronzene „Pferd" bei der Grünwalder Einkehr.

B123784 – Vortrag **Grünwald**
Martina Müllner · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 28.1.2016 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Orgelbauwerkstatt Hubertus Graf Kerssenbrock
Natur, Kultur und altes Handwerk im Schweindlhof

Hubertus Graf Kerssenbrock ist seit über einem halben Jahrhundert Orgelbauer. In dieser Zeit hat er Orgeln in weiten Teilen Europas gebaut, umgebaut und bedeutende historische Orgeln restauriert. Die Werkstatt befindet sich im fünfhundert Jahre alten Schweindlhof, in dem auch regelmäßig Kulturveranstaltungen stattfinden und dessen Gelände ein besonderes Naturerlebnis bietet. Die Veranstaltung beginnt mit einer Filmvorführung über die Orgelbauwerkstatt im Bürgerhaus Römerschanz, von dort begibt sich die Gruppe gemeinsam zum Schweindlhof.

B123787 – Vortrag **Grünwald**
Hubertus Graf Kerssenbrock · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 14.00 bis 16.30 Uhr · 24.10.2015 · € 6.– · Anmeldung erforderlich · 10 Plätze

---

Gehen Sie mit der Zeit – kommen Sie zu uns!
Gemeindebibliothek Grünwald

Unter kompetenter Führung lernen Sie die Gemeindebibliothek Grünwald von A (Ausleihe) bis Z (Zeitschriften) kennen. Erfahren Sie, wie Sie unsere eBooks nutzen oder welche Wii-Spiele Sie bei uns ausleihen können. Ob Surfen im Internet oder Medienrecherche am Computer … – bringen auch Sie sich auf den neuesten Stand!

B123789 – Führung **Grünwald**
Daniela Krause · Gemeindebibliothek · Südliche Münchner Str. 7 · do 18.00 bis 19.00 Uhr · 19.11.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze · ♿

Brezn, Krapfen und Co.
Führung durch die Bio-Bäckerei „BrotZeit"

Täglich frisch und knusprig: Die Bio-Bäckerei „BrotZeit" fertigt mit biologischen regionalen Zutaten köstliche Backwaren. Ohne Backmittel und Vormischungen entstehen ausgewählte, international inspirierte Backwaren sowie Klassiker wie Brezn und Brot. In der Führung wird erklärt, wie die Produkte entstehen und wie viel Ruhe z. B. ein Natursauerteig braucht, damit sich der Geschmack optimal entwickeln kann. Abschließend gibt es eine kleine Brotzeit in der „BrotZeit".

B123790 – Führung **Grünwald**
Nico Federmann · Treffpunkt: Bäckerei BrotZeit · Bodenschneidstr. 1 · sa 11.00 bis 12.00 Uhr · 17.10.2015 · € 3.– · Zuzüglich € 5.– Materialgeld · Anmeldung erforderlich · 10 Plätze

---

Geothermie in Grünwald
Spitzentechnik für Unabhängigkeit in der Wärmeversorgung

Seit Oktober 2011 beliefert die Erdwärme Grünwald GmbH Haushalte mit geothermisch erzeugter Wärme. Geothermie bedeutet ganz grob: Das Tiefenwasser gibt seine Wärme an das Wasser im Fernwärmenetz ab und wird abgekühlt wieder in die Tiefe geleitet. Die Führung durch das hochmoderne Heizwerk und die dortige zukunftsweisende Technologie machen klar, welch hoher finanzieller und technischer Aufwand nötig ist, um eine Unabhängigkeit von fossilen Brennstoffen zu erreichen.

B123791 – Führung **Grünwald**
Erdwärme Grünwald GmbH · Treffpunkt: wird mitgeteilt · fr 15.00 bis 16.00 Uhr · 23.10.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

Mitwisser gesucht!

Die neue **MVHS-Card** ist da! Mit ihr haben Sie freien Zutritt zu rund **880 Veranstaltungen** – für nur **55 Euro**.

Neugierig geworden? Blättern Sie auf die letzte Seite!
Information und Buchung in allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 480 06-62 39 und **www.mvhs.de/mvhs-card**.

Exkursionen ins nähere Umland

Pullach – Nachbar Grünwalds:
Spaziergang durch den alten Ortskern

Grünwald und Pullach verbindet eine gute Nachbarschaft, aber welche Geschichte und Geschichten gibt es zur Gemeinde? Eine gute Gelegenheit, sich mit dem kenntnisreichen Pullacher Gemeindearchivar auf einen anekdotenreichen Spaziergang durch ein Stück Pullacher Geschichte zu begeben.

B123800 – Führung
Erwin Deprosse · Treffpunkt: Pullach, alte Kirche Hl. Geist · Am Kirchplatz · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 24.10.2015 · € 6.– · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

---

Frischer Fisch! Die Isartaler Forellenzucht Aumühle

Die Forellenzucht Aumühle liegt mitten im Naturschutzgebiet Isartal. Erbaut wurde der Fischzuchtbetrieb bereits im Jahre 1923. Die Naturteiche, in denen sich Forellen, Saiblinge und Lachsforellen tummeln, werden von zwei Quellbächen, die in der Pupplinger Au entspringen, gespeist. Über die Entwicklung des Betriebes, die Vermarktung, Zucht und Fütterung berichtet der Fischwirtschaftsmeister bei einer Führung durch die rund einen Hektar große Anlage. Festes Schuhwerk ist erforderlich. Anfahrt siehe www.forellenzucht-aumuehle.de

B123803 – Führung
Fischzucht Aumühle GbR ·Isartaler Forellenzucht · Aumühle 7 · sa 10.30 bis 12.00 Uhr · 20.2.2016 · € 5.– · Anmeldung erforderlich

---

St. Laurentius in Großdingharting

Mit dem mächtigen Chorturm bestimmt die Pfarrkirche St. Laurentius das Dorfbild von Großdingharting. Das im Kern spätromanische Gebäude wurde bis ins 19. Jahrhundert in Epoche ausgeschmückt oder erweitert, ohne jedoch das mittelalterliche Gefüge zu zerstören. So kann ein Besuch der Kirche zu einem Gang durch die regionale Kunstgeschichte der vergangenen Jahrhunderte werden – eine Spurensuche.

B123804 – Führung
Martin Lambertz · St. Laurentius in Großdingharting · Münchner Str. · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 25.10.2015 · € 5.– · Anmeldung erforderlich

---

Das Psychiatriemuseum in Haar
Medizin-, Architektur- und Zeitgeschichte

Das Museum auf dem Gelände des Isar-Amper-Klinikums München-Ost gibt Einblick in über 100 Jahre Psychiatrie: von der Pflegeanstalt Eglfing (1905) über die Erweiterung um die Anstalt Haar (1912) und deren Zusammenschluss (1931) bis heute. Zu sehen sind: ein rekonstruierter Wohnraum aus der Gründerzeit, ein Schlafsaal mit originaler Möblierung, Teile einer Isolierzelle, Akten, medizinische Geräte, Textdokumente, die ein Bild des Klinikalltags von den Anfängen über die Zeit des Nationalsozialismus bis heute vermitteln. Informiert wird auch über die Arbeitsbedingungen und prominente Patienten.

B123806 – Führung
Alma Midasch · Treffpunkt: Haupteingang Haar I, vor der Verwaltung 72 · Regionalbus ab S-Bahnhof Haar Richtung Neukeferloh · Ringstr. · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 30.1.2016 · € 6.– · Anmeldung erforderlich

---

Zu Gast beim Bayerischen Fernsehen: Studio Unterföhring

Mehr als vierzig Jahre hat das Bayerische Fernsehen „auf dem Buckel". Und doch ist es so jung wie am ersten Tag. Dafür sind 365 Tage im Jahr unzählige Korrespondenten, Fernsehjournalisten, Redakteure, Moderatoren, Techniker und Handwerker im Dienst. Diesen können Sie bei einem Besuch über die Schulter schauen. Zu besichtigen sind: zumindest eines der ca. 600 qm großen Fernsehstudios, die Regie, Requisitenfundus und Bauhallen, wo die Bühnenbilder gefertigt werden.

B123810 – Führung
Mitarbeiter/in des Hauses · Treffpunkt: S-Bahnhof Unterföhring, von dort zu Fuß durch die Medienallee · Rivastr. 1 (beim Besucherservice an der Pforte) · mo 17.00 bis 18.30 Uhr · 23.11.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

---

Politik und Gesellschaft

Den „Treffpunkt Filmcafé“ finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

Staat und Gesellschaft

Zivilcourage, Selbstsicherheit und Eigenschutz

Berichte über gefährliche Situationen werden fast täglich bekannt. Selten hilft dann jemand, obwohl dies in den meisten Fällen möglich wäre. Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden Tipps zur Selbstbehauptung („Wie helfe ich mir selbst“) und Zivilcourage („Wie helfe ich anderen“) an die Hand zu geben, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen. Zudem wird vermittelt, wie man Gefahrensituationen vermeiden kann.

Der Kurs wird von Beamten der Polizeiinspektion durchgeführt. Die Polizei benötigt vor dem Seminar die Namen und Geburtsdaten der Teilnehmenden. Anmeldung nur bis spätestens vier Wochen vor dem Termin möglich, danach unter Telefon (089) 72 10 06-31/30.

B110152 **Grünwald**
Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · N.N. · Treffpunkt: Polizeiinspektion 32, Grünwald · Tölzer Str. 34 · mo 18.00 bis 21.30 Uhr · 16.11.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 12 Plätze

Exodus – Menschen auf der Flucht

Wissenschaft und Schule im Gespräch: Klimawandel, Flucht und Asyl

Aufgrund des Klimawandels könnten in den nächsten Jahren bis zu 330 Millionen Menschen vertrieben werden. Menschen, die aufgrund von Dürre oder Überschwemmungen ihr Land verlassen müssen, schützt keine Flüchtlingskonvention. Immer häufiger versuchen auch Jugendliche der Ausweglosigkeit in ihren Heimatländern zu entfliehen. Einige von ihnen gelangen auch zu uns. Wie ergeht es ihnen auf der Flucht, wie werden sie bei uns aufgenommen und welche Unterstützung können wir geben? Welchen Einfluss hat unser Lebensstil auf den Klimawandel? Ziel ist es Projekte und Aktionen zu entwickeln, die die Schülerinnen und Schüler an den Schulen umsetzen.

In Zusammenarbeit mit der Bürgerstiftung München und dem Pädagogischen Institut der Landeshauptstadt München.

B110224 **Obergiesing**
Nur für Schülerinnen und Schüler der 11. und 12. Jahrgangsstufe · Volkshochschule · Severinstr. 6 · do 11.00 bis 13.30 Uhr · 22.10.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich

Asyl- und Ausländerrecht Informationen für das Ehrenamt

Sie engagieren sich für Flüchtlinge oder wollen es tun? Dieser Kurs informiert, unter welchen rechtlichen (und sozialen) Rahmenbedingungen Flüchtlinge in Deutschland leben. Zum Beispiel: Wie verläuft das Asylverfahren? Welche Aufenthaltstitel gibt es, und was bedeuten sie? Welche Sozialleistungen können Flüchtlinge in Anspruch nehmen? Dürfen sie arbeiten?
Eine Rechtsanwältin und die Geschäftsführerin des Münchner Flüchtlingsrates informieren.

B110264 – Vortrag **Obergiesing**
Ingvild Stadie/Monika Steinhauser, Münchner Flüchtlingsrat · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 3 x do 19.00 bis 21.00 Uhr · 3.12. bis 17.12.2015 · Gebührenfrei

Recep Tayyip Erdogan: auf dem Weg in eine neue Türkei?

Recep Tayyip Erdogan hat die Türkei umgestaltet wie kein Politiker seit Kemal Atatürk. Zunächst kennzeichneten Liberalisierung und Entmachtung des Militärs seinen politischen Weg, später traten vor allem Islamisierung und autoritäre Machtausübung in den Vordergrund. Auch in der Außenpolitik verblassen die anfangs zu verzeichnenden Erfolge zusehends: eine Modellfunktion für die arabischen Länder ist momentan nicht mehr erkennbar. Bilanz und Perspektiven der Regierungszeit Erdogans sollen betrachtet werden.

B110428 – Vortrag **Grünwald**
Dr. Robert Staudigl · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 16.11.2015 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Geschichte

Geschichte Italiens: 1914 bis heute

Was wissen Sie über die Geschichte Ihres Traumlands Italien? Bestimmt eine Menge, denn auf Ihren Reisen haben sie erkundet, wie Italien sich entwickelt hat, warum es so schön ist und wie es schmeckt. Diese günstigen Voraussetzungen wollen wir nutzen, um uns etwas tiefer unter der Oberfläche umzusehen. Im Anschluss an den Kurs zur Geschichte vom Mittelalter bis zum Ende des 19. Jahrhunderts beschäftigen wir uns mit den Kontinuitäten und Brüchen des modernen Italien vom Ersten Weltkrieg bis zur Gegenwart.

B110548 **Bogenhausen**
Gerd Modert · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 10 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 22.10.2015 bis 14.1.2016 · € 35.– · ♿

Bayerische Geschichte, Teil 1

Frühe Besiedelung und steinzeitliche Kulturen – Die Kelten als erster greifbarer Volkszusammenhang – Romanisierung und Deromanisierung – Die „bajuwarische Landnahme" und das Stammesherzogtum. Es wird die Prähistorische Staatssammlung besichtigt.

B110632 – Vortrag **Obergiesing**
Dr. Reinhard Falter · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 5 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 13.1. bis 17.2.2016 · € 24.–

Skandale und Affären der Wittelsbacher

Sinnesfreuden und Lebenslust standen im Hause Wittelsbach hoch im Kurs, selbst wenn dies gelegentlich zu Lasten der Staatsgeschäfte ging. Weil ihm „schöne Frauen" mehr behagten als Bruderkämpfe, verzichtete Herzog Sigismund auf die Mitregierung, zog sich in die Blutenburg zurück und lebte mit einer Bürgerlichen. Um das Erbe Bayerns zu sichern, hätte Kurfürst Karl Theodor ein Kind anerkannt, das nicht seins war. Ludwig I. opferte für Lola Montez den Thron.

B110644 – Vortrag **Grünwald**
Paul Gaedtke · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 23.11.2015 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

„Keine Gewalt!"
Das Ende der DDR und die gesamtdeutsche Bundesrepublik
Rainer Müller (Leipzig) im Gespräch mit Dr. Reinhard Bauer

Leipzig, Herbst 1987. Rainer Müller (21) engagiert sich in Umwelt-, Friedens- und Menschenrechtsgruppen in Leipzig. In den folgenden beiden Jahren wird er Sprecher verschiedener Arbeitskreise, kümmert sich um die Vernetzung der Oppositionsgruppen, tritt bei den montäglichen Friedensgebeten in der Nikolaikirche auf – und fordert trotz Verhaftung und Redeverbot zunehmend hörbar Gewaltfreiheit und Demokratie. Im Gespräch mit Stadtrat a. D. Dr. Reinhard Bauer berichtet Rainer Müller von seinem Weg in die Friedliche Revolution und dem Neubeginn im vereinten Deutschland.

B110736 – Vortrag **Obergiesing**
Dr. Reinhard Bauer/Rainer Müller · Volkshochschule · Severinstr. 6 · fr 19.00 bis 21.00 Uhr · 16.10.2015 · Gebührenfrei

Wirtschaft und Finanzen

Geldanlagen

In diesenn Kursen erhalten Sie vielfältige Informationen zum Thema Geld, die nach den einzelnen Anlageformen spezifiziert werden. Eine Einzelberatung oder Produktempfehlung ist dabei nicht möglich.

Unsere Angebote in der Münchner Stadtbibliothek finden Sie unter kurz&gut ab Seite 9.

Erfolgreiche Strategien zum Kapitalaufbau

Die Sparzinsen sind durch die Schuldenkrise auf ein sehr niedriges Niveau gesunken und auch die Börsenkurse schwanken und sind schwer einschätzbar. Gerade in diesem unsicheren Umfeld ist es notwendig, das vorhandene Guthaben abzusichern und mit den richtigen Strategien zu vermehren. Sie erfahren, wie Sie Ihr Kapital „streuen", d.h. auf verschiedene Anlageformen verteilen und damit absichern. Und was Sie tun können, damit die versteckten und verschwiegenen Kosten und Gebühren bei Produkten und Banken Ihr Erspartes nicht noch mehr schmälern.

B111032 **Trudering**
Hubert Kragler · Kulturzentrum Trudering · Wasserburger Landstr. 32 · 2 x mo 19.00 bis 21.00 Uhr · 23.11. und 30.11.2015 · € 24.– · 14 Plätze · ♿

Geldanlageformen einfach und transparent erklärt

Dieses Seminar bietet Ihnen Basiswissen über Geldanlagen und Anlageformen. Es informiert über Rentabilität, Steuer, Inflation, Sicherheit, Liquidität. Geldanlageformen ohne Risiko (Tagesgeld, Festgeld, Sparbuch, Sparbrief), mit mittlerem Risiko (Unternehmens-/Staatsanleihen, offene Investmentfonds) und hohem Risiko (Aktien, Aktienfonds, Zertifikate) werden vorgestellt. Sie erhalten Hinweise zur Gesamtstrategie der Geldanlage und die Kernpunkte einer seriösen Finanzberatung werden besprochen.
In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern.

B111033 **Bogenhausen**
Merten Larisch, Verbraucherberater VZ · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · di 18.30 bis 21.00 Uhr · 24.11.2015 · € 15.– · 14 Plätze · ♿

Mehr über Geld wissen
Vermögensaufbau und Vermögensabsicherung

In diesem Kurs lernen Sie mehr über Geld – wie man es anlegen kann und was man beachten sollte! Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Geldanlagen mit ihren Chancen und Risiken: Aktien, Anleihen, Investmentfonds, Rohstoffe, Immobilien und Versicherungen. Der Dozent erläutert die Grundregeln der Finanzanlage und die wichtigsten Begriffe aus der Finanzwelt.

B111040 **Bogenhausen**
Tilo Marotz · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 27.1.2016 · € 18.– · 14 Plätze · ♿

Private Vermögensanlage – Finanzplanung mit Weitblick

Staatsverschuldung, Altersarmut, Eurokrise und Inflation – Schlagworte, die bei vielen Menschen mit Blick auf die eigene finanzielle Zukunft Unsicherheit auslösen. Dieser Kurs befasst sich mit der Frage, wie man auch in wirtschaftlich schwierigen und unsicheren Zeiten Vermögen schaffen, Kapital aufbauen und sichern kann. Das Sparbuch hat ausgedient, Aktien bergen für viele ein zu hohes Risiko. Der freie Finanzberater Robert Munda stellt Ihnen solide und nachhaltige Anlagemöglichkeiten vor, die Ihnen gleichzeitig einen Inflationsausgleich verschaffen und später einmal einen entspannten Ruhestand ohne finanzielle Sorgen ermöglichen sollen.

B111042 **Obergiesing**
Robert Munda · Volkshochschule · Severinstr. 6 · do 18.00 bis 20.30 Uhr · 14.1.2016 · € 15.– · 14 Plätze

Wie funktioniert die Börse?

Gehören Sie zu den 90 Prozent der Deutschen, für die Aktien und Börse ein Buch mit sieben Siegeln oder gar Teufelszeug ist? Falls Sie das Thema dennoch reizt und Sie keine oder kaum Vorkenntnisse besitzen, sind Sie in diesem Einsteigerkurs genau richtig.
Kursinhalt: Was ist die Börse und wie funktioniert sie? Was ist eine Aktie, was ein Index? Wie kann ich mich als Privatanleger engagieren? Wie sichere ich Gewinne und wie begrenze ich das Risiko?
Als Fortsetzung zum Einsteigerkurs empfehlen wir den Aufbaukurs „Erfolgreich mit Börseninvestments".

B111046 **Neuperlach-Süd**
Bruni Winkler · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 9.11.2015 · € 9.– · 14 Plätze

Erfolgreich mit Börseninvestments

Der Einsteigervortrag hat Ihr Interesse geweckt, nun wollen Sie tiefer in das Thema Börse einsteigen! An zwei Abenden erhalten Sie das Basishandwerkszeug für erfolgreiche Langzeit-Investments.
Kursinhalt: Zeitpunkt für Kauf und Verkauf von Aktien; Erklärung verschiedener Anlageinstrumente (Fonds, Optionsscheine, Zertifikate, ETFs, Anleihen); Anfängerfehler vermeiden; das Internet als wertvoller Helfer; Musterdepot anlegen; das Sicherheitsnetz fürs Depot.

B111051 **Neuperlach-Süd**
Bruni Winkler · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 2 x mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 16.11. und 23.11.2015 · € 18.– · 14 Plätze

Spezialkurse Geldanlagen

Finanzportal OnVista – Informationen zu Wertpapieren und Finanzen aus erster Hand

In der täglichen Nachrichtenflut und der unüberschaubaren Masse an gehandelten Wertpapieren werden Informationen aus dem Internet für den privaten Investor immer bedeutender. OnVista, eines der meistbesuchten Online-Finanzportale in Deutschland, bietet Ihnen neben aktuellen Informationen rund um das Thema Wertpapiere und Finanzen hilfreiche Werkzeuge, die Ihnen die Analyse und Auswahl der „richtigen" Geldanlage erleichtern. Unter fachkundiger Anleitung nutzen Sie Informationen wie Analysten-Empfehlungen, Echtzeit-Aktienkurse und Charts und setzen die Portfolio-Funktion, Prognose-Werkzeuge und Vergleichsfunktionen praxisnah ein.

B111072 **Grünwald**
Markus Mages · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.1.2016 · € 24.– · 7 Plätze

Aktien, Anleihen und Investmentfonds Grundlagen und erfolgreiche Anlagestrategien

Für den langfristigen Vermögensaufbau sind Wertpapiere immer noch effektiv und interessant. Kursinhalt: Wann sind Wertpapiere Gewinn bringend? Die Anlageformen Aktien, Aktienfonds, Rentenfonds und weitere Investmentfonds im Vergleich; Rendite und Sicherheit; welche Regeln muss man bei einer Anlage in Wertpapieren beachten? Ertragreiche Anlagestrategien.

B111080 – Samstagsseminar **Obergiesing**
Tilo Marotz · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 9.30 bis 13.30 Uhr · 9.1.2016 · € 24.– · 14 Plätze

Interessieren Sie sich für **Neuigkeiten** aus der Münchner Volkshochschule und **aktuelle Veranstaltungen**?

Wir informieren Sie gerne in unserem E-Mail-Newsletter: Einfach abonnieren unter

www.mvhs.de/newsletter

Erfolgreich an der Börse mit fundamentaler Aktienanalyse

Wer an der Börse erfolgreich handeln will, sollte seine Anlageentscheidungen begründet treffen und daher mit den wesentlichen Methoden der fundamentalen Aktienanalyse vertraut sein. Im ersten Kursteil lernen Sie die gängigen Bewertungsmethoden und -modelle kennen. Dabei erfahren Sie, für welche Anwender und welche Unternehmen sich diese jeweils eignen. Die neu erworbenen Kenntnisse werden durch einen Exkurs in die Psychologie der Börse ergänzt. Zwischen den beiden Kursterminen nehmen Sie an ausgewählten Unternehmensbeispielen selbst Bewertungen vor, die im zweiten Teil des Kurses eingehend besprochen und gemeinsam optimiert werden. Voraussetzungen: Grundkenntnisse über die Anlage in Aktien und Investmentfonds sind von Vorteil.

B111081 **Obergiesing**
Andre Hirtz-Adlwart · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 3 x fr 19.00 bis 21.30 Uhr · 15.1. bis 29.1.2016 · € 49.– · 14 Plätze

Investieren für Mensch und Umwelt mit nachhaltigen Geldanlagen

Immer mehr Sparer wollen, dass ihr Geld sinnvoll und in Verantwortung für Umwelt und Natur investiert wird: Neben Zinsen soll es auch einen sozialen oder ökologischen Mehrwert erzielen. Im Kurs stellt Ihnen ein Fachberater für nachhaltiges Investment die Grundlagen von ethisch-ökologischen Geldanlagen vor. Zudem bespricht er nachhaltige Bankanlagen, Versicherungen, Investmentfonds und andere Arten von Wertpapieren und wirft dabei einen besonderen Blick auf Wertentwicklung und Nachhaltigkeitsmerkmale.

B111091 – Vortrag **Bogenhausen**
Mathias Winkler · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 28.10.2015 · € 13.– · 14 Plätze · ♿

Vorsorge und Versicherungen

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

Mit dem Nachlass Gutes tun – Stiftungen gründen

Wer über ein entsprechendes Vermögen verfügt, sollte über die Gründung einer Stiftung für wohltätige Zwecke nachdenken. Mit diesem Vortrag werden grundlegende Fragen rund um die Gründung und Gestaltung einer Stiftung beantwortet: Wann ist der richtige Zeitpunkt für die Stiftungsgründung? Welches Vermögen wird benötigt? Welche Arten von Stiftungen gibt es? Wie wird sichergestellt, dass das Vermögen vollständig für den Stiftungszweck verwendet wird? Wie verhält es sich mit eventuellen Erb- und Pflichtteilsansprüchen von Verwandten? Wie sind die rechtlichen Rahmenbedingungen? Was ist steuerlich zu beachten?
Der Dozent ist Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht.
Teilnehmende erhalten ein ausführliches Skript zum Mitnehmen.

B111150 **Bogenhausen**
Markus Rainer · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 3.2.2016 · € 9.– · 14 Plätze · ♿

Testament, Erbrecht und Schenkungen

Nur wer den Nachlass vorausschauend und korrekt regelt, stellt sicher, dass es später keine unnötigen Streitigkeiten und Steuerlasten gibt. Sie erhalten in diesem Seminar grundlegende Informationen zum Erb- und Steuerrecht wie gesetzliche Erbfolge und Pflichtanteile, Schenkungen, Testament, Steuerklassen und Freibeträge. Im Rahmen des Seminars werden Gestaltungsmöglichkeiten in Testament und Erbvertrag vorgestellt und auf rechtliche „Fallen" im Erbrecht hingewiesen. Was ändert sich mit dem neuen Erbschafts- und Erbschaftssteuerrecht?
Teilnehmende erhalten ein ausführliches Skript mit dem Kursinhalt und ergänzenden Hinweisen.

B111160 **Bogenhausen**
Markus Rainer · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 18.11.2015 · € 13.– · 14 Plätze · ♿

Erben und Vererben in Patchworkfamilien

Eine Konstellation wie die Patchworkfamilie wirft erbrechtlich zahlreiche Probleme auf. Wer erbt, wenn die neuen Partner nicht verheiratet sind? Wie ist es mit Pflichtteilen der Kinder und der Eltern? Wie stellt man sicher, dass die „Richtigen" erben? Das Seminar stellt den gesetzlichen Rahmen des Erbrechts dar und erläutert, wie auch in Patchworkfamilien der Nachlass frühzeitig so geregelt werden kann, dass Streit und eine ungewollte Verteilung des Vermögens vermieden werden.
Der Referent ist Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht. Teilnehmende erhalten ein ausführliches Skript.

B111164 **Grünwald**
Markus Rainer · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 18.1.2016 · € 9.– · 14 Plätze · ♿

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Erbregelungen

Durch Unfall, Krankheit oder altersbedingt können wir in eine Situation geraten, in der wir nicht mehr selbstverantwortlich handeln und entscheiden können. Wie treffe ich Vorsorge für einen solchen Fall? Wie läuft eine amtliche Betreuung ab und kann ich diese vermeiden? Was versteht man unter einer Vorsorgevollmacht? Wie kann ich meine Erbfolge sinnvoll regeln, auch im Fall von Kinderlosigkeit? Ist es besser zu schenken oder zu vererben und wann fällt Erbschaftsteuer bzw. Schenkungsteuer an? Wann brauche ich einen Notar? Anhand eines praktischen Fallbeispiels werden die Fragen beantwortet und Regelungsmöglichkeiten aufgezeigt.

B111167 **Obergiesing**
Dr. Peter Schubert · Volkshochschule · Severinstr. 6 · do 18.30 bis 20.30 Uhr · 8.10.2015 · € 13.– · 14 Plätze

---

GenerationenBeratung
Behalten Sie die eigene Zukunft im Griff!

Wer seine Lebensplanung jederzeit selbst in der Hand behalten und seinen Angehörigen nicht zur Last werden möchte, regelt die wichtigen Bausteine der persönlichen Vorsorge besser frühzeitig! Im Vortrag erfahren Sie, was konkret abgesichert werden sollte und wie Sie Ihre Regelungen und Verfügungen rechtsverbindlich umsetzen können. In diesem Zusammenhang wird der zertifizierte GenerationenBerater Hans-Joachim Budde auch auf die Themen Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Pflege und Testament eingehen und anhand einer Vorsorgemappe den Bereich Absicherung erläutern. Regeln Sie Ihre Zukunft selbst, denn niemand kann das besser als Sie.

B111172 **Obergiesing**
Hans-Joachim Budde · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo 19.30 bis 21.30 Uhr · 19.10.2015 · € 12.– · 14 Plätze

---

Pflegeversicherung: Ansprüche kennen und durchsetzen

Die Pflegeversicherung ist für viele Versicherte ein Buch mit sieben Siegeln. Dabei ist eine angemessene Einstufung von entscheidender Bedeutung für gute Pflege und Betreuung, längst aber keine Selbstverständlichkeit. Die Leistungen sind enorm vielfältig, aber was leistet die Pflegeversicherung eigentlich genau und ab wann? Mit Fallbeispielen und Tipps zeigt die Dozentin, wie man zu einer angemessenen Pflegestufe kommt, welche Leistungen es gibt, was bei der häuslichen Begutachtung zu beachten ist und was man tun kann, wenn die Pflegeversicherung einen Antrag auf Einstufung oder Höherstufung verweigert.

B111174 **Obergiesing**
Manja Koch-Luley · Volkshochschule · Severinstr. 6 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 29.10.2015 · € 10.– · 20 Plätze

---

Wirtschaft und Finanzen

Immobilien

Basiswissen Immobilienfinanzierung

Kinder spielen im Garten, Frühstücken auf dem eigenen Balkon – eine eigene Immobilie wünschen sich viele. Erfahren Sie, was Sie grundsätzlich wissen müssen: Wie viel Sie monatlich abbezahlen, wie viel Geld Sie mitbringen müssen und welche Fördermittel Ihnen weiterhelfen. Die wichtigsten Finanzfragen, um eine Immobilie zu kaufen, können Sie dann selbst beantworten und Angebote im Internet und von Banken gut einschätzen.

B111215 **Neuperlach-Süd**
Ruth Steinert · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · mi 18.30 bis 20.30 Uhr · 11.11.2015 · € 13.– · 14 Plätze

Kapitalanleger am Immobilienmarkt
So investieren Sie krisenfest

Immobilien stehen bei Kapitalanlegern hoch im Kurs. Um aber erfolgreich an diesem Markt zu agieren, müssen Sie seine Spielregeln kennen und mit Weitblick planen. Dabei sollten Sie überschauen, wann und wo Käufe Sinn machen, welche Immobilien der Markt braucht, wie Sie die aktuell niedrigen Zinsen nutzen können und sich Einnahmen langfristig sichern lassen. Im Kurs erfahren Sie weiterhin, wie viel Eigenkapital Sie brauchen, welchen Anteil Sie finanzieren können und warum das Argument Steuervorteil nicht kaufentscheidend sein sollte.

B111218 **Grünwald**
Bernd Schwarz · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 19.00 bis 21.00 Uhr · 19.10.2015 · € 12.– · 14 Plätze · ♿

Augen auf beim Immobilienkauf
Sorgenfrei in die eigenen vier Wände

Bis eine Immobilie in den eigenen Besitz übergegangen ist, gibt es viele Fragen zu klären und Stolpersteine zu überwinden. Da heißt es Augen auf, damit der Traum von der eigenen Immobilie nicht zum Albtraum wird. Nach welchen Kriterien sollte ich eine Immobilie auswählen? Worauf lasse ich mich bei einer Eigentumswohnung ein? Was muss ich beim Erwerb einer gebrauchten Immobilie beachten? Wie kann ich Fehler bei der Finanzierung vermeiden? Welche Bedeutung hat der notarielle Kaufvertrag und welche Fallstricke können in der Vertragsgestaltung lauern? Diese und weitere Fragen beantwortet der Vortrag anhand vieler praktischer Beispiele und durchweg aus Verbrauchersicht.

B111243 **Obergiesing**
Sonja Alt · Volkshochschule · Severinstr. 6 · do 18.30 bis 20.30 Uhr · 22.10.2015 · € 12.– · 14 Plätze

Steuer

Die Einkommensteuererklärung

Jedes Jahr ändern sich zahlreiche Steuergesetze und -verordnungen. An praktischen Beispielen wird gezeigt, was man bei der Einkommensteuererklärung beachten soll und was man absetzen kann. Schwerpunktmäßig behandelt werden Einnahmen aus haupt- und nebenberuflichen Tätigkeiten, Werbungskosten, Sonderausgaben, Kinder und außergewöhnliche Belastungen. Außerdem werden Möglichkeiten der Steuersenkung durch haushaltsnahe Beschäftigungsverhältnisse und Dienstleistungen aufgezeigt.

B111311 – Wochenendseminar **Neuperlach-Süd**
Konrad Viehbeck · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20./21.2.2016 · € 79.– · 14 Plätze

Verbraucherfragen aktuell

Nie mehr Ärger mit Handwerkern und Kundendiensten
Die wichtigsten Infos, die besten Tipps

Ein frischer Anstrich für die Küche, eine neue Dusche fürs Bad oder eine ins Schloss gefallene Haustür – wer nicht ein geschickter Hobbyhandwerker ist, ruft für solche Arbeiten den Profi. Doch passiert dann ein Missgeschick oder entpuppt sich der Notdienst als Abzocke, ist der Ärger groß. Daher sollten Sie schon vor dem Auftrag die wichtigen Fragen stellen und Ihre Rechte als Verbraucher kennen. Es gibt Tipps zur Beauftragung und Durchführung von Handwerksarbeiten und klärt über Themen wie Abnahme, Mangel und Nachbesserung auf.
In Kooperation mit VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. (VSB).

B111340 **Grünwald**
Sylvia Enzner, Verbraucherberaterin VSB · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 25.1.2016 · € 9.– · 14 Plätze · ♿

PayPal, wirecard, giropay & Co.
Online-Bezahldienste auf dem Prüfstand

Der Warenkorb des Online-Shops ist gefüllt, jetzt geht es ans Bezahlen. Neben Lastschrift und Kreditkartenzahlung bieten viele Shops auch Dienste wie PayPal, giropay oder paysafecard an. Doch welcher Dienst garantiert eigentlich eine sichere Zahlung? Im Kurs erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Anbieter, lernen die Vor- und Nachteile von Abbuchungs-, Überweisungs- und Vorkassediensten kennen und erfahren, wie Sie sich vor Betrug schützen können.

B111350 **Bogenhausen**
Torsten Doppler · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 2.12.2015 · € 18.– · 14 Plätze · ♿

Philosophie

Lessing als Begründer der deutschen bürgerlichen Literatur und Aufklärung

Mit Lessing (1729–1781) beginnt die klassische deutsche Literatur. Lessings Ziel ist die Humanisierung des bürgerlichen Publikums, seine Reinigung von Vorurteilen und religiöser Intoleranz. Sein Anspruch ist es, eine spezifisch deutsche bürgerliche Kultur zu schaffen, weshalb er die Umorientierung der deutschen Literatur von der Nachahmung der „höfischen" französischen Tragödie auf die „menschlichen" Dramen Shakespeares einleitet. Berühmt ist Lessings Charakter. Immer auf seine Unabhängigkeit bedacht, wollte er „niemands Herr noch Knecht" sein, und sich so die Freiheit seines Denkens sichern.

B134750 – Vortrag **Grünwald**
Dr. Wolfgang Thorwart · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 19.1.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Newsletter Extra

Unser besonderer Service: Auf Wunsch informieren wir Sie gezielt **zu Ihren Interessengebieten**. Klicken Sie einfach die Themen an, zu denen Sie unsere „Newsletter Extra" erhalten möchten:

www.mvhs.de/newsletter

Psychologie und Lebenskunst

Impulse für die persönliche Entwicklung

„Wer weiß, wozu es gut ist …“
Vom Umgang mit Fehlern und anderen Niederlagen

Ein Perspektivwechsel kann aus dem Gefühl des Scheiterns zum konstruktiven Neubeginn führen, denn: „Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern die Meinungen, die wir von den Dingen haben“ (Epiktet). Mit Hilfe einfacher psychologischer Methoden werden Wahrnehmungen und Bewertungen, die zu Ärger und Hilflosigkeit führen, bewusst gemacht und umgestaltet, ohne die Situation schön zu reden. Ein alltagstaugliches Seminar mit Entspannungsübungen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Schreibmaterial.

B146210 – Samstagsseminar **Bogenhausen**
Susanne Dau-Kayser · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.10.2015 · € 36.– · 16 Plätze

---

Schokoladen- und Schattenseiten
Ein Seminar über Selbstbild und Fremdwahrnehmung

Wie sehe ich mich? Wie sehen mich andere? Es reicht nicht, selbst zu wissen, wer man ist, was man kann und will, sondern man muss dies ohne Scheu und Übertreibung auch nach außen vermitteln können. Dies ist ein wesentlicher Faktor für sicheres Auftreten. Sie erfahren und analysieren die Unterschiede zwischen Selbst- und Fremdbild und lernen, wie man beide Seiten in Einklang bringen kann. Ein Seminar mit viel Praxis und alltagstauglichen Feedbacks.

B146220 – Samstagsseminar **Obergiesing**
Anne Knapp · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21.11.2015 · € 41.– · 12 Plätze

---

Der wohlwollende Blick auf das Ich
Ein Selbstakzeptanz-Training für Frauen

Der Weg zu mehr Souveränität: die eigenen Stärken und Leistungen anerkennen und individuelle Schwächen verstehen und nicht verurteilen. In zahlreichen praktischen Übungen visualisieren Sie Ihre Ressourcen und finden Ihren Weg zu mehr Selbst-Bewusstsein. Anhand eigener Beispiele lernen Sie mentale und kommunikative Strategien kennen, um besser Grenzen zu setzen und Ihre Position zu vertreten.

B146234 – Samstagsseminar **Obergiesing**
Nur für Frauen · Regina Lautenschläger · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20.2.2016 · € 34.– · 14 Plätze

---

Die Fliege an der Wand
Was regt mich auf und wie werde ich gelassener?

Sie kennen das von sich selbst oder anderen: Schon Kleinigkeiten führen zu ärgerlichen oder aufgeregten Reaktionen. Das verursacht Stress und führt leider nicht zu guten Lösungen. Wodurch entstehen Ärger und Aufregung? Wie gelingt es, sich selbst wieder abzuregen? Welche Gesprächsführung hilft Ihrem Gegenüber, wenn es aufgeregt ist? Ziel ist, mit mehr Gelassenheit aufregende Situationen meistern zu können.

B146240 **Grünwald**
Anne Lindenberg · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 28.11.2015 · € 16.– · 14 Plätze · ♿

Psychologie und Lebenskunst

Mehr Luft zum Leben: Schaffen Sie sich Platz!

Dieses Seminar schenkt Ihnen Motivation und Know-how, Ihr Lebensumfeld so zu gestalten, dass Sie selbst über Ihren Raum bestimmen und nicht die vorhandenen Dinge. Und dies ist weniger eine Frage der Ihnen zur Verfügung stehenden Quadratmeter, sondern eher der individuellen Entscheidung, sich von Überflüssigem und Belastendem zu trennen und die Dinge anders zu organisieren. Sie erfahren und lernen ganz praktisch, wie Sie mit erprobten Methoden Ballast abwerfen, Ihr Wohnumfeld sinnvoll strukturieren und auch in Zukunft das neue Lebensgefühl bewahren können.
Bitte Schreibzeug mitbringen.

B146248 **Obergiesing**
Veronika Langer · Volkshochschule · Severinstr. 6 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.10.2015 · € 18.– · 14 Plätze

Die Kunst des Miteinanders

Kontakte finden – ins Gespräch kommen

Menschen, die eher schüchtern sind, kennen das: Man fühlt sich unbehaglich im Kontakt mit Anderen und steht in größeren Gruppen meist am Rand. Ein leichtes, lockeres Gespräch fällt schwer, genauso wie die eigene Meinung beherzt zu vertreten. Durch Reflexion eigener Denk- und Verhaltensmuster erfahren Sie, wie Sie Ihren persönlichen Spielraum erweitern können. Mit Hilfe von Übungen lernen Sie, vorhandene Hemmschwellen schrittweise abzubauen. Sie gewinnen an Leichtigkeit und Selbstsicherheit im Kontakt mit sich und Anderen.

B146302 – Samstagsseminar **Obergiesing**
Margaretha Stephan · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 14.11.2015 · € 34.– · 12 Plätze

Schlagfertigkeit

Wir alle stehen hin und wieder auf dem „Schlauch". Oder wissen die richtige Antwort – später zu Hause. Oder sind auf Grund einer verbalen Attacke völlig perplex. Ob Sie sich jetzt kämpferisch, abgrenzend, verbindlich oder gar sehr humorvoll verhalten, hängt von der Situation, Ihren Zielen und nicht zuletzt von Ihrem Temperament ab. Hauptsache – Sie reagieren: direkt, spontan und möglichst souverän. In diesem Seminar können Sie mit spielerischen und praxisnahen Methoden Ihr Reaktionsvermögen steigern und Ihren sprachlichen Ausdruck erweitern.

B146304 – Sonntagsseminar **Obergiesing**
Carsten Schleuß · Volkshochschule · Severinstr. 6 · so 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 11.10.2015 · € 45.– · 12 Plätze

EFQM
Recognised for Excellence
5 star - 2015

Die hohe Qualität von Bildungsangeboten, Beratung und Service steht im Mittelpunkt der Arbeit der Münchner Volkshochschule. Seit dem Jahr 2004 verfolgen wir dieses Ziel auch mit Hilfe eines systematischen Qualitätsmanagements nach EFQM (European Foundation for Qualitymanagement). Nach der Zertifizierung „Committed to Excellence" in 2006 und „Recognised for Excellence 4 star" in 2012 haben wir im Juli 2015 mit über 600 Punkten den Zertifizierungsgrad „Recognised for Excellence 5 star" erreicht.

Studium generale

Mehr verstehen – mehr mitreden

Was hat der Klima- mit dem Wertewandel zu tun? Woran erkenne ich den Unterschied zwischen einer wissenschaftlichen These und einer bloßen Meinung? Wie wird unsere Kultur von Religionen geprägt? Mit Fragen dieser Art beschäftigen sich die Kurse beim Studium generale. Natürlich soll auch das allgemeine Wissen vertieft oder erweitert werden, wichtiger aber ist es, allgemeine Zusammenhänge wahrnehmen und begreifen zu können und sich damit ein geistiges Handwerkszeug anzueignen, das uns durch die Komplexität unserer Wissensgesellschaft leiten kann.

Unter Anleitung pädagogisch geschulter Dozentinnen und Dozenten durchdenken Sie aktuelle oder klassische Themen, ergänzt durch Museums-, Ausstellungs- oder Theaterbesuche. In entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck haben Sie Gelegenheit, Fragen zu stellen und zu diskutieren oder einfach nur zuzuhören.

Beratung:
Lassen Sie sich persönlich beraten: Sie erreichen uns montags bis donnerstags von 9.00 bis 16.00 Uhr und freitags von 9.00 bis 13.00 Uhr unter Telefon (089) 72 10 06-44.
Weitere Informationen finden Sie unter www.mvhs.de
Kurzfristige Änderungen im Programm einzelner Kurse sind möglich.

Montag 9.30 Uhr

1. Geschichte, Stefan Winter
2. Musik, Richard Eckstein
3. Kulturwissenschaft, Dr. Andreas Hutterer

B154000 **Trudering**
Kursbegleitung: Renate Gassenmeier · Kulturzentrum Trudering · Wasserburger Landstr. 32 · 15 x mo 9.30 bis 11.30 Uhr · 5.10.2015 bis 15.2.2016 · € 123.– · 24 Plätze

Montag 9.30 Uhr

1. Wirtschaft, Dr. Horst Bokelmann
2. Religion, Barbara Link
3. Politik, Helge Eikelmann

B154010 **Neuperlach-Süd**
Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 15 x mo 9.30 bis 11.30 Uhr · 5.10.2015 bis 15.2.2016 · € 109.– · 18 Plätze

Montag 15.00 Uhr

1. Musik, Tim Koeritz
2. Naturwissenschaft, Dr. Angelika Bönker-Vallon
3. Wirtschaft, Dr. Xaver Brenner

B154020 **Bogenhausen**
Kursbegleitung: Gabriele Forchheimer · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x mo 15.00 bis 17.00 Uhr · 5.10.2015 bis 15.2.2016 · € 136.– · 22 Plätze · ♿

Dienstag 9.30 Uhr

1. Psychologie, Andreas Weber
2. Religion, Dr. Xaver Brenner
3. Naturwissenschaft, Dr. Judith Tech

B154030 **Obergiesing**
Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 9.30 bis 11.30 Uhr · 6.10.2015 bis 16.2.2016 · € 109.– · 18 Plätze

Dienstag 9.30 Uhr

1. Politik, Dr. Thomas Lange
2. Theater, Richard Eckstein
3. Naturwissenschaft, Dr. Monika Petermüller-Strobl

B154040 **Neuperlach-Süd**
Kursbegleitung: Renate Gassenmeier · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 15 x di 9.30 bis 11.30 Uhr · 6.10.2015 bis 16.2.2016 · € 123.– · 18 Plätze

Dienstag 9.30 Uhr

1. Psychologie, André Schülke
2. Literatur, Dr. Birgit Brüster
3. Naturwissenschaft, Andreas Weber

B154050 **Neuperlach-Süd**
Kursbegleitung: Anneliese Döhring · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 15 x di 9.30 bis 11.30 Uhr · 6.10.2015 bis 16.2.2016 · € 123.– · 18 Plätze

Dienstag 10.00 Uhr

1. Geschichte, Helge Eikelmann
2. Naturwissenschaft, Dr. Ilse Tutter
3. Literatur, Stefan Winter

B154060 **Trudering**
Kursbegleitung: Elisabeth Zaadhof · Kulturzentrum Trudering · Wasserburger Landstr. 32 · 15 x di 10.00 bis 12.00 Uhr · 6.10.2015 bis 16.2.2016 · € 136.– · 21 Plätze

Mittwoch 9.30 Uhr

1. Kunst, Dr. Ruth Langenberg
2. Literatur, Dr. Tanja Gouda
3. Musik, Richard Eckstein

B154080 **Neuperlach-Süd**
Kursbegleitung: Dr. Monika Petermüller-Strobl · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 15 x mi 9.30 bis 11.30 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 123.– · 18 Plätze

Mittwoch 10.00 Uhr

1. Kulturwissenschaft, Dr. Nadine Haschke
2. Literatur, Dr. Björn Vedder
3. Wirtschaft, Dr. Horst Bokelmann

B154070 **Obergiesing**
Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mi 10.00 bis 12.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 109.– · 18 Plätze

Mittwoch 10.00 Uhr

1. Theater, Richard Eckstein
2. Naturwissenschaft, Lambert Heil
3. Literatur, Dr. Björn Vedder

B154090 **Trudering**
Kursbegleitung: Annette Drexler · Kulturzentrum Trudering · Wasserburger Landstr. 32 · 14 x mi 10.00 bis 12.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 136.– · 21 Plätze

Mittwoch 12.45 Uhr

1. Literatur, Richard Eckstein
2. Psychologie, Prof. Dr. Klaus Köhle
3. Naturwissenschaft, Susanne Bayr

B154100 **Obergiesing**
Kursbegleitung: Dr. Markus Schütz · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mi 12.45 bis 14.45 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 123.– · 18 Plätze

Studium generale

Mittwoch 15.00 Uhr

1. Geschichte, Reinhard Falter
2. Wirtschaft, Ralph Bärligea
3. Naturwissenschaft, Astrid Holler

B154110 **Bogenhausen**
Kursbegleitung: Elisabeth Zaadhof · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x mi 15.00 bis 17.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 136.– · 22 Plätze · ♿

Donnerstag 9.30 Uhr

1. Theater, Richard Eckstein
2. Musik, Thomas Krehahn
3. Naturwissenschaft, Astrid Holler

B154120 **Neuperlach-Süd**
Kursbegleitung: Renate Gassenmeier · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 15 x do 9.30 bis 11.30 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 123.– · 18 Plätze

Donnerstag 10.00 Uhr

1. Wirtschaft, Dr. Horst Bokelmann
2. Geschichte, Reinhard Falter
3. Kunst, Dr. Björn Vedder

B154130 **Messestadt Riem**
Kursbegleitung: Elisabeth Zaadhof · Kultur-Etage Messestadt · Erika-Cremer-Str. 8 (3. Stock) · 15 x do 10.00 bis 12.00 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 136.– · 21 Plätze

Freitag 9.30 Uhr

1. Theater, Dr. Andreas Englhart
2. Politik, Helge Eikelmann
3. Literatur, Prof. Dr. János Riesz

B154140 **Bogenhausen**
Kursbegleitung: Gabriele Forchheimer · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x fr 9.30 bis 11.30 Uhr · 9.10.2015 bis 5.2.2016 · € 136.– · 22 Plätze · ♿

Freitag 10.00 Uhr

1. Naturwissenschaft, Dr. Horst Bokelmann
2. Literatur, Dr. Wolfgang Thorwart
3. Kulturwissenschaft, Dr. Robert Staudigl

B154150 **Obergiesing**
Kursbegleitung: Elisabeth Zaadhof · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x fr 10.00 bis 12.00 Uhr · 9.10.2015 bis 5.2.2016 · € 136.– · 17 Plätze

Gefällt mir: die MVHS bei Facebook

Auf unserer Facebook-Seite finden Sie aktuelle Kurs- und Veranstaltungstipps, Neuigkeiten rund um die MVHS, Fotos unserer Kampagnen und vieles mehr. So bleiben Sie immer auf dem Laufenden!

www.facebook.com/mvhs.de

Programm Grünwald

Montag 9.30 Uhr

1. Naturwissenschaft, Julia Rahn
2. Politik, Dr. Robert Staudigl
3. Musik, Tim Koeritz

B155000 **Grünwald**
Kursbegleitung: Adelheid Maruhn · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x mo 9.30 bis 11.30 Uhr · 5.10.2015 bis 15.2.2016 · € 123.– · 21 Plätze · ♿

Dienstag 9.30 Uhr

1. Musik, Thomas Krehahn
2. Philosophie, Dr. Michaela Boenke
3. Geschichte, Dr. Christine Strauß-Seeber

B155010 **Grünwald**
Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x di 9.30 bis 11.30 Uhr · 6.10.2015 bis 16.2.2016 · € 109.– · 21 Plätze · ♿

Dienstag 9.30 Uhr

1. Politik, Angelika Kasper
2. Religion, Hans-Werner Dünnebacke
3. Geschichte, Helge Eikelmann

B155020 **Grünwald**
Kursbegleitung: Horst Zimpelmann · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x di 9.30 bis 11.30 Uhr · 6.10.2015 bis 16.2.2016 · € 136.– · 21 Plätze · ♿

Mittwoch 9.30 Uhr

1. Musik, Irina Paladi
2. Kulturwissenschaft, Dr. Christine Strauß-Seeber
3. Psychologie, Dr. Thomas Steinforth

B155030 **Grünwald**
Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x mi 9.30 bis 11.30 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 109.– · 21 Plätze · ♿

Mittwoch 9.30 Uhr

1. Literatur, Gisela Bruchner
2. Wirtschaft, Dr. Horst Bokelmann
3. Film, Dr. Andreas Englhart

B155040 **Grünwald**
Kursbegleitung: Renate Gassenmeier · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x mi 9.30 bis 11.30 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 123.– · 21 Plätze · ♿

Mittwoch 9.30 Uhr

1. Wirtschaft, Dr. Thomas Lange
2. Literatur, Stefan Winter
3. Politik, Helge Eikelmann

B155050 **Grünwald**
Kursbegleitung: Dr. Kaija Voss · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x mi 9.30 bis 11.30 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 123.– · 21 Plätze · ♿

Donnerstag 9.30 Uhr

1. Architektur, Dr. Kaija Voss
2. Geschichte, Stefan Winter
3. Politik, Dr. Robert Staudigl

B155060 **Grünwald**
Kursbegleitung: Dr. Monika Petermüller-Strobl · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x do 9.30 bis 11.30 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 136.– · 21 Plätze · ♿

Studium generale

Freitag 9.30 Uhr

1. Psychologie, Heidi Braun-Trapp
2. Geschichte, Dr. Willibald Karl
3. Wirtschaft, Dr. Horst Bokelmann

B155070 **Grünwald**
Kursbegleitung: Bernadette Raschke · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x fr 9.30 bis 11.30 Uhr · 9.10.2015 bis 5.2.2016 · € 136.– · 21 Plätze · ♿

Freitag 9.30 Uhr

1. Politik, Martin Schneider
2. Literatur, Inge Röck
3. Geschichte, Dr. Andreas Hutterer

B155080 **Grünwald**
Kursbegleitung: Renate Gassenmeier · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x fr 9.30 bis 11.30 Uhr · 9.10.2015 bis 5.2.2016 · € 136.– · 21 Plätze · ♿

Freitag 9.30 Uhr

1. Psychologie, Beate Barth
2. Naturwissenschaft, Dr. Horst Bokelmann
3. Kunst, Dr. Gertrud Rank

B155090 **Grünwald**
Kursbegleitung: Dr. Kaija Voss · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x fr 9.30 bis 11.30 Uhr · 9.10.2015 bis 5.2.2016 · € 109.– · 21 Plätze · ♿

Abenteuerurlaub für die kleinen grauen Zellen ...

... gibt es bei uns auch zum Verschenken! Mit einem Gutschein kann die oder der Beschenkte aus den über 8000 Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule frei wählen – und ihn ab September 2015 auch bequem telefonisch und online einlösen!

Geschenkgutscheine im Wert von € 5.– bis € 50.–

erhalten Sie in den Anmeldestellen

- Zentrale, Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 1. Stock
- Nord, Am Hart, Troppauer Straße 10
- Ost, Giesing, Werinherstraße 33
- Süd, Am Harras, Albert-Roßhaupter-Straße 8
- West, Pasing, Bäckerstraße 14

Information und Buchung auch unter

- Telefon (089) 480 06-62 22
- E-Mail: geschenkgutschein@mvhs.de
- www.mvhs.de/geschenkgutschein

MVHS unterwegs

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

Reisevorträge

Rom – die ewige Stadt

Fast 1000 Jahre existierte das römische Weltreich. Es hat in dieser Epoche ganz Westeuropa und seine Kolonien rund ums Mittelmeer beeinflusst – in Architektur, Lebensart oder Rechtsprechung. Aus der Fülle einmaliger Schätze antiker Kultur werden wir das Forum Romanum, den Kapitolshügel, das Kolosseum, die Engelsburg, den römischen Hafen Ostia und die Via Appia besuchen. Aus der Neuzeit stammen prächtige Renaissance- und Barock-Kirchen, romantische Brunnen und Plätze sowie der beeindruckende Vatikan.
Mit diesem Vortrag können Sie sich auf die Studienreise „Rom im Advent – Verborgene Schätze aus Antike und Moderne" (3.12. bis 7.12.2015) vorbereiten. Informationen zur Reise erhalten Sie im Fachgebiet MVHS unterwegs, Telefon (089) 44478 0-51/10, E-Mail: regina.wagner-gebhard@mvhs.de

B183170 – Digitale Bildpräsentation **Grünwald**
Dr. Detlef Haberland · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · do 18.30 bis 19.30 Uhr · 8.10.2015 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Der Golf von Neapel – im Schatten des Vesuv

Der herrliche Küstenstreifen Kampaniens am Golf von Neapel ist eine Symphonie aus Landschaft, Kunst und Geschichte. Neapel war vom Mittelalter bis zur Neuzeit die Hauptstadt verschiedener Königreiche ausländischer Herrscher, die alle ihre kulturellen Spuren hinterließen. Aber das Leben verlief stets im Schatten des unberechenbaren Vesuvs. Er verschüttete die beiden antiken Städte Pompeji und Herkulaneum. Nur das sonnige Sorrent blieb weitgehend verschont.

B183430 – Digitale Bildpräsentation **Grünwald**
Dr. Detlef Haberland · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · do 19.45 bis 20.45 Uhr · 8.10.2015 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze · ♿

Äthiopien – Kultur- und Bergland am Horn von Afrika

Äthiopien ist wegen seiner alten Kulturen Saba und Axum, des seit dem 4. Jahrhunderts existierenden Christentums und seines Gebirgscharakters einzigartig in Afrika. Wir fahren über 6000 km mit dem Wagen durch das Land, entdecken Tempel, gewaltige Grabstelen, zahlreiche Felsenkirchen, erleben die über 4000 m hohen Simien- und Bale-Mountains und besuchen die animistischen Volksgruppen im Südwesten des Landes.

B183570 – Diavortrag **Grünwald**
Dr. Klaus Dürrich · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 29.10.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Georgien – im Lande des goldenen Vlieses

Die Reise beginnt in der Hauptstadt Tbilissi (Tiflis). Am Rustaweli-Prospekt, der beliebten Flaniermeile, genießen wir landestypisches Essen und ausgewählte Weine. Nur 20 km entfernt, an der Kreuzung von Heer- und Seidenstraße, liegt die alte Hauptstadt Mzcheta. Hier nahm das Christentum Georgiens seinen Anfang. Auf unserer Route sehen wir u. a. die Klosterakademie Ikalto, die Georgskirche von Alawerdi, das Kloster Dawit Garedscha mit dem geheimnisvollen Höhlenkomplex, Gori, die Geburtsstadt Stalins, und Batumi, die Stadt des Goldenen Vlieses.

B183640 – Digitale Bildpräsentation **Grünwald**
Gerhard Nörr · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 19.11.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Studienreisen

Kuba zwischen Wandel und Wirklichkeit

Einzigartige Natur, bunte Kolonialstädte, Karibikstrände, Sonne, Salsa, Rumba, Rum und Zigarren, amerikanische Oldtimer mit russischen Ersatzteilen, Fidel, Che und Hemingway begegnen uns auf der größten Antilleninsel. Einer Insel der Gegensätze, der zwei Geschwindigkeiten, wo Revolutionsgeschichte und sozialistische Planwirtschaft auf Improvisation, karibische Lebensfreude, Leichtigkeit und Herzlichkeit treffen. Entdecken Sie das facettenreiche Kuba.

B183830 – Digitale Bildpräsentation **Grünwald**
Dr. Tanja Gouda · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 30.11.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Die Flussreisen der Welt – entdecken und genießen

Wussten Sie, dass die Flusskreuzfahrtflotte doppelt so groß ist wie die Hochseeflotte? Mehr als jede vierte Reise auf einem Schiff ist eine Flussreise. Damit sind die Deutschen Flussreise-Weltmeister. Auf Flüssen lernt man die Welt anders zu sehen. Jeder Fluss hat eine andere, eigene Persönlichkeit. Die schwimmenden Hotels garantieren einerseits Komfort und aufmerksamen Service und andererseits jeden Tag neue Eindrücke. Wir nehmen Sie mit vom Rhein bis zum Amazonas – erleben Sie den Luxus der Langsamkeit. Der Weg ist das Ziel!

B183940 – Digitale Bildpräsentation **Grünwald**
Heike Birwe · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 1.2.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Studienreisen

Erleben Sie informative Städtereisen, historische Kulturlandschaften und aktuelle Ausstellungen mit der Münchner Volkshochschule! Unsere engagierten, kompetenten Studienreiseleiterinnen und -leiter begleiten Sie ab/bis München. Sie haben die Reise inhaltlich vorbereitet und stimmen Sie vor der Abreise mit einem Vortrag auf das Thema der Studienreise ein. Mit ihrer Organisation, ihren Erläuterungen, Tipps und Informationen machen sie die Studienreisen zu einem besonderen Erlebnis.

Die Studienreisen finden in enger Kooperation mit Reiseveranstaltern statt, die bei der Auswahl der Hotels, der Verkehrsmittel und Kartenreservierung auf Komfort und Bequemlichkeit Wert gelegt haben. Die Eintritte der ausgeschriebenen Reiseverläufe sind in der Regel im Reisepreis enthalten.

Haben Sie Fragen zum Inhalt oder zum organisatorischen Ablauf der Reisen? Wir freuen uns auf Ihren Anruf!
Telefon (089) 44478 0-10/51
E-Mail: regina.wagner-gebhard@mvhs.de
www.mvhs.de/unterwegs

Zeichenerklärung:
AE = Abendessen
DZ = Doppelzimmer
EZ = Einzelzimmer
F = Frühstück
HP = Halbpension
ME = Mittagessen
TN = Teilnehmer
Ü = Übernachtung

Rom im Advent – Verborgene Schätze aus Antike und Moderne
3. bis 7. Dezember 2015

Entdecken Sie mit uns die verborgenen Schätze der Ewigen Stadt. Wir spannen den Bogen von den Ausgrabungen unter Sankt Peter bis zum MAXXI, dem nationalen Museum der Kunst des 21. Jahrhunderts, wir besuchen Künstlerorte rund um die spanische Treppe, entdecken Kunstschätze im Viertel Trastevere und antike Statuen in ungewöhnlicher Umgebung. Eine besondere Stimmung im Lichterglanz der Mosaiken ist die abendliche musikalische Andacht in S. Maria in Trastevere. Der Patron der Reisenden, Sankt Nikolaus, könnte an seinem Festtag, dem 6.12., nicht schöner geehrt werden.

Programmverlauf:
Do, 3. Dezember: Spaziergang durch das vorweihnachtliche Rom
Linienflug von München nach Rom Fiumicino (geplant mit Lufthansa 12.25 – 13.55 Uhr). Transfer in das zentral gelegene Hotel. Nachmittags Einstimmung auf Rom und erste Entdeckungen bei einem Spaziergang durch das historische Zentrum. Ein Altar des Friedens – das war Augustus' neue staatspolitische Idee kurz vor der Zeitenwende.

Fr, 4. Dezember: Vatikanische Schätze
Wir tauchen ein in die vatikanische Welt: die Ausgrabungen unter Sankt Peter, der Campo Santo Teutonico, der Palazzo der Ritter vom Heiligen Kreuz. Am Nachmittag ist Freizeit z. B. für den Besuch der Vatikanischen Museen oder die Kuppel von Sankt Peter. Oder unternehmen Sie mit der Reiseleiterin einen weiteren Spaziergang durch Rom.

Sa, 5. Dezember: Künstlerleben früher und heute
Auf einem Spaziergang rund um die spanische Treppe besuchen wir das Goethehaus, das ehemalige Atelier des Malers de Chirico und genießen einen Kaffee im Museo Atelier des Bildhauers Antonio Canova. Am Nachmittag Freizeit. Am frühen Abend geht es ins MAXXI, das nationale Museum der Künste des 21. Jahrhunderts.

So, 6. Dezember: Centrale Montemartini und Trastevere
Antike Kunst entfaltet in der ehemaligen Werkshalle der Centrale Montemartini eine besondere ästhetische Wirkung. Im volkstümlichen und lebhaften Viertel Trastevere ruht die Patronin der Musik, die Heilige Cecilie. Gemeinsames Abendessen in einer Trattoria. Wer möchte, kann in Roms ältester Marienkirche Santa Maria in Trastevere im Schein der beleuchteten Mosaiken die musikalische Tradition fortsetzen.

Mo, 7. Dezember: Villa Farnesina
Mit den herrlichen Fresken von Raphael in der Villa Farnesina verabschieden wir uns von Rom. Freie Zeit. Oder Sie gehen mit der Reiseleiterin zum Handwerkerviertel rund um den Campo dei Fiori. Nachmittags Rückreise (geplant 18.55–20.30 Uhr).

Programm- und Flugzeitenänderungen vorbehalten.

Zur Information und Vorbereitung:
„Rom – Verborgene Schätze aus Antike und Moderne"
B183180 · Charlotte Kraus M.A. · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 20.00 bis 21.30 Uhr · 6.10.2015 · € 7.– und
„Rom – die ewige Stadt" (B183170) mit Dr. Detlef Haberland auf Seite 46.

Leistungen:
Linienflug München-Rom-München inkl. aller Gebühren, 4 x Ü/Frühstücksbüfett in zentral gelegenem Hotel Giustiniano (**** Landeskategorie) im DZ, 1 x AE, Flughafentransfers, deutsche qualifizierte Studienreiseleitung ab/bis München, Eintritte lt. Programm, öffentliche Verkehrsmittel in Rom, Reiserücktrittskosten-Versicherung, Reisepreissicherungsschein

B185120 – Studienreise
Studienreiseleitung: Charlotte Kraus M.A. · Reiseveranstalter: kultourkontor & konsultation GmbH · 3.12. bis 7.12.2015 · Reisepreis p. P. im DZ: € 999.– (15–23 TN), · EZ-Zuschlag: € 185.– · Bezahlung beim Veranstalter · Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters · Anmeldung im Fachgebiet, Telefon (089) 444780-51 oder E-Mail: regina.wagner-gebhard@mvhs.de · Anmeldeschluss: 8.9.2015 · Sollte die Mindestteilnehmerzahl bis zum Anmeldeschluss nicht erreicht sein, kann der Reiseveranstalter bis zum 8.9.2015 vom Reisevertrag zurücktreten.

Im Land der Welfen in Niedersachsen
8. bis 11. September 2016

Die ursprünglich am Bodensee begüterten Welfen gelangten über das Herzogsamt in Sachsen nach Norddeutschland, wurden zu Konkurrenten der Staufer um die Macht im Reich, denen sie letztlich unterlagen und in zahlreichen Nebenlinien in Hannover, Celle, Lüneburg, Braunschweig und Wolfenbüttel residierten. Ihre Burgen und Schlösser sind bis heute Schauplätze höfischer Kultur vom Mittelalter bis zum Barock.

Programmverlauf:
Do, 8. September: Bahnfahrt ca. 8.00 bis 13.00 Uhr von München nach Hannover. Altstadtrundgang mit historischem Rathaus, Leibnizhaus, Fachwerkbauten. Besuch des Niedersächsischen Landesmuseums. AE/Ü im Novotel Hannover.

Fr, 9. September: Busfahrt nach Celle, wo ein geschlossener Stadtkern mit Fachwerkbauten aller Epochen ebenso begeistert wie das Renaissanceschloss der Welfen mit seinen Prunkräumen. Im weiter nördlich gelegenen Lüneburg imponiert das Rathaus mit kostbarer spätgotischer Ausstattung in der alten Salzmetropole, in der auch reizvolle Altstadtgassen überraschen. In der Lüneburger Heide erwartet Sie dann gegen Abend ein Heidschnuckenessen in einem Heidegasthof, bevor es zur Übernachtung zurückgeht nach Hannover.

Sa, 10. September: Tagesausflug nach Braunschweig mit der Burg Dankwarderode, wo einst der welfische Sachsenherzog Heinrich der Löwe residierte, sowie dem eindrucksvollen spätromanischem Dom mit reicher Ausstattung, während der Altstadtmarkt mit Rathaus an die alte Handels- und Hansestadt erinnert. Besuch des Herzog-Anton-Ulrich-Museums mit bedeutender Sammlung niederländischer Meister. Nachmittags Fahrt nach Wolfenbüttel mit dem barocken Residenzschloss der Welfen sowie der berühmten Herzog-August-Bibliothek mit kostbaren Handschriften.

So, 11. September: Vormittags Rundgang in der Altstadt von Hannover mit dem Leineschloss (Landtag) und Besuch der barocken Gartenanlage von Herrenhausen. Nachmittags Rückfahrt von Hannover nach München mit der Bahn

Zur Information und Vorbereitung:
„Im Land der Welfen in Niedersachsen"
B183300 · Reinhard Strüber · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 15.1.2016 · € 7.–

Leistungen:
Bahnfahrt 2. Klasse München – Hannover und zurück, 3 Ü/Frühstücksbüfett in gutem Hotel in DZ mit Dusche oder Bad/WC, 2 Mahlzeiten, Busfahrten, Führungen und Eintritte lt. Programm, Reiserücktrittskostenversicherung, Reisepreissicherungsschein, kunst- und kulturhistorische Reiseleitung

B185185 – Studienreise
Studienreiseleitung: Reinhard Strüber · Reiseveranstalter: Reisen und Bildung GmbH · 8.9. bis 11.9.2016 · Reisepreis im DZ: € 766.– (15–25 TN) · EZ-Zuschlag: € 90.– · Bezahlung beim Veranstalter · Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters · Anmeldung im Fachgebiet, Telefon (089) 44478 0-51 oder E-Mail: regina.wagner-gebhard@mvhs.de · Anmeldeschluss: 23.7.2016, danach auf Anfrage · Der Reiseveranstalter behält sich vor, die Reise bis zum Anmeldeschluss abzusagen, sollte die Mindestteilnehmerzahl von 15 Personen nicht erreicht werden.

Interessieren Sie sich für **Neuigkeiten** aus der Münchner Volkshochschule und **aktuelle Veranstaltungen**?

Wir informieren Sie gerne in unserem E-Mail-Newsletter: Einfach abonnieren unter

www.mvhs.de/newsletter

Heilgott, Evangelist und Johanniter
Die Inseln des Dodekanes
14. bis 24. September 2016

Die Inselgruppe des Dodekanes in der östlichen Ägäis besteht aus zwölf Hauptinseln. Die größte ist Rhodos, wo der Johanniterorden von 1305–1522 seinen Sitz hatte, bevor er sich auf Malta niederließ. Bekannt sind auch Kos, berühmt für die hippokratische Heilschule, und Patmos als Ort der Visionen des hl. Johannes Evangelist.

Programmverlauf in Stichworten:

Mi, 14. September: 9.30–13.10 Uhr Direktflug München – Kos 2.40 Std. mit Air Berlin
Besichtigungen in Kos: Besuch der Johanniterfestung Neratzia, der türkisch geprägten Altstadt und der Platane des Hippokrates, AE in einer Taverne

Do, 15. September: Inselrundfahrt auf Kos mit Besuch des Asklepios-Heiligtums

Fr, 16. September: Tag zur freien Verfügung oder Ausflug (Preis auf Anfrage) zur Nachbarinsel Nisyros

Sa, 17. September: Drei-Insel-Bootstour nach Kalymnos, bekannt für die Schwammfischerei, Plati und Pserimos. Zurück nach Kos

So, 18. September: Fährüberfahrt (ca. 4 Std.) zur „heiligen Insel" Patmos, wo Johannes der Evangelist seine Offenbarung schrieb.

Mo, 19. September: Besichtigung der Inselhauptstadt Chora mit dem historischen Ortzentrum und der Klosterburg des hl. Johannes (UNESCO-Weltkulturerbe). Fährüberfahrt Patmos – Rhodos

Di, 20. September: Stadtrundfahrt in Rhodos-Stadt und Besuch der Altstadt (UNESCO-Weltkulturerbe). Faszinierend ist insbesondere das Ritterviertel mit dem Großmeisterpalast der Johanniter.
Nachmittag frei

Mi, 21. September: Inselrundfahrt auf Rhodos, u. a. in das Schmetterlingstal (Filerimos – Kamiros)

Do, 22. September: Tag zur freien Verfügung oder Ausflug (Preis auf Anfrage) auf die Insel Symi

Fr, 23. September: Ganztagesausflug nach Lindos, ein malerisches Dorf mit Johanniter-Festung und Ruinen der antiken Akropolis und Asklipion mit einer weiteren Johanniterburg

Sa, 24. September: 10.25–12.25 Uhr (Direktflug 3 Std.) Rückflug mit Air Berlin von Rhodos nach München

Das endgültige Reiseprogramm mit allen Leistungen lag bei Drucklegung noch nicht vor. Sie erhalten es auf Anfrage
im Fachgebiet, Tel. (089) 44478 0-51 oder
E-Mail: regina.wagner-gebhard@mvhs.de

Zur Information und Vorbereitung:
„Rhodos und die Inseln des Dodekanes"
B183530 · Dr. Detlef Haberland · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 4.10.2015 · € 8.–

Leistungen:
Flug mit Air Berlin München – Kos und Rhodos – München, 10 x Ü/Frühstücksbüfett im DZ mit Dusche oder Bad/WC in guten Hotels, 10 Mahlzeiten (ME oder AE), Eintritte, Bus- und Schiff-Fahrten nach Programm, Reiserücktrittskostenversicherung, Reisepreissicherungsschein, örtliche lizensierte deutschsprachige Studienreiseleitung Sophia Topalidou, Reisebegleitung ab/bis München.

B185190 – Studienreise
Studienreiseleitung: Sophia Topalidou · Reisebegleitung: Dr. Marie-Louise Schmeer-Sturm · Reiseveranstalter: Reisen und Bildung GmbH · 14.9. bis 24.9.2016 · Bezahlung beim Veranstalter · Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters · Anmeldung im Fachgebiet, Telefon (089) 44478 0-51 oder E-Mail: regina.wagner-gebhard@mvhs.de

Istanbul – Weltstadt auf zwei Kontinenten
12. bis 16. Oktober 2016

Konstantinopel, Byzanz, Ostrom, Istanbul – die Stadt hat in ihrer langen Geschichte schon viele Namen gehabt. Dank ihrer günstigen Lage war sie über eineinhalb Jahrtausende Mittelpunkt und Hauptstadt dreier Weltreiche. Noch heute prägen die Verschmelzung von Ost und West, antike Gebäude und Paläste, Kirchen und Moscheen auch das moderne Istanbul. Landschaftlich faszinierend ist der Bosporus, die Verbindung zwischen Schwarzem Meer und Marmarameer und Trennlinie zweier Kontinente.

Programmverlauf in Stichworten:

Mi, 12. Oktober: ca. 10.30–14.30 Uhr Linienflug mit Turkish Airlines von München nach Istanbul, Transfer zum zentral gelegenen ****Hotel Best Western President in der Nähe des Großen Basars. Stadtrundgang mit Hagia Sophia und Blauer Moschee, abends gemeinsames Abendessen im Fischrestaurantviertel Kumkapi

Do, 13. Oktober: Vormittags Besichtigung von Hippodromplatz, Yerebatan-Seray, der Ruinen der Kaiserpaläste und des Großen Basars – nachmittags frei, abends Gelegenheit zu einem gemeinsamen Rundgang auf der anderen Seite des „Goldenen Horns".

Fr, 14. Oktober: Vormittags Besichtigung der einzigartigen Schätze des Topkapi-Serails, ME, Stadtrundfahrt mit Besuch der ehem. Klosterkirchen Chora und Pammakaristos

Sa, 15. Oktober: Vormittags Besuch der Rüstem Pascha-Moschee (Baumeister Sinan), anschließend Gelegenheit zu Schifffahrt auf dem Bosporus (fakultativ € 60.– inkl. Mittagessen), anschließend frei

So. 16. Oktober: Vormittags auf den Spuren des Renaissance-Architekten Sinan mit Besichtigung der Süleymaniye und der Prinzenmoschee. Nachmittags Transfer zum Flughafen und Rückflug mit Turkish Airlines ca. 17.20–19.00 Uhr nach München.

Das detaillierte Reiseprogramm erhalten Sie auf Anfrage
im Fachgebiet, Telefon (089) 44478 0-51 oder
E-Mail: regina.wagner-gebhard@mvhs.de

Zur Information und Reisevorbereitung:
„Istanbul – Hauptstadt auf zwei Kontinenten"
B183080 · Dr. Marie-Louise Schmeer-Sturm · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 20.00 bis 21.30 Uhr · 27.10.2015 · € 7.– und
„Istanbul – Brennpunkt der Geschichte"
B183090 · Dr. Detlef Haberland · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 28.2.2016 · € 8.–

Leistungen:
Linienflug München – Istanbul – München mit Turkish Airlines inkl. 20 kg Freigepäck und türk. Flughafensteuer und Sicherheitsgebühr, Bustransfers Flughafen – Hotel – Flughafen, 4 x Ü/Frühstück in zentral gelegenem 4-Sterne-Hotel, Zimmer mit Dusche oder Bad/WC, Besichtigungsprogramm inkl. aller Eintrittsgelder lt. Programm, 1 AE, 1 ME, örtliche qualifizierte Reiseleitung, Reiserücktrittskostenversicherung, Reisepreissicherungsschein, Reisebegleitung ab/bis München, Führungen durch örtlichen lizensierten Guide – nicht inklusive sind persönliche Trinkgelder

B185220 – Studienreise
Studienreisebegleitung: Dr. Marie-Louise Schmeer-Sturm · Reiseveranstalter: Reisen und Bildung GmbH · 12.10. bis 16.10.2015 · Reisepreis im DZ: € 1199.– (TN 15–26) · EZ-Zuschlag: € 280.– · Schiffsausflug Bosporus mit Mittagessen: € 60.– · Bezahlung beim Veranstalter · Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters · Anmeldung im Fachgebiet, Telefon (089) 44478 0-51 oder E-Mail: regina.wagner-gebhard@mvhs.de · Anmeldeschluss: 10.7.2016 danach auf Anfrage · Der Reiseveranstalter behält sich vor, die Reise bis zum Anmeldeschluss abzusagen, sollte die Mindestteilnehmerzahl von 15 Personen nicht erreicht werden.

Aspekte Galerie

Die Aspekte Galerie im Gasteig ist ein Forum für Gegenwartskunst und künstlerische Diskurse mit gesellschaftspolitischen Fragestellungen. Anfang 2016 ist die Aspekte Galerie zu Gast im Stadtbereich Ost:

Hier bin ich.
Ein Ausstellungsprojekt mit Fotoarbeiten
von jugendlichen Migrantinnen und Migranten

Mit Handys, Digital- oder Einwegkameras fotografierten dreizehn jugendliche Migrantinnen und Migranten aus dem Irak, Nigeria, Somalia, Indien und Vietnam ihren Alltag in München. Sie alle kamen als unbegleitete minderjährige Flüchtlinge und mussten auf sich selbst gestellt ihr Leben in einem fremden Land bewältigen. In der Ausstellung zeichnen die Jugendlichen ein Porträt ihrer Generation und Lebenssituation, die in vielen Fällen von Krieg, Verfolgung und Flucht geprägt ist. Ihre Bildserien zeigen, wie sie leben, was ihnen wichtig ist und wie sie die gesellschaftlichen Verhältnisse und sozialen Unterschiede in der Stadt und in ihrem persönlichen Umfeld wahrnehmen. Die Porträtserie „thereabout – whereabout" von Katrin Winkler stellt die jugendlichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Projekts in der Ausstellung vor. Mit direktem Blick treten sie dem Betrachter gegenüber: „Hier bin ich."

Das Ausstellungs- und Fotoprojekt wurde 2009 von der Aspekte Galerie, dem Fachgebiet Fotografie & Video/Film und dem Projekt FlüB&S (Flüchtlinge, Beruf & Schule) der MVHS sowie dem BMF – Verein für Sozialarbeit e.V. realisiert. Gefördert mit Mitteln der Robert Bosch Stiftung.

Eröffnung: Mittwoch, 13. Januar 2015, 18.00 Uhr
Veranstaltungsort: Münchner Volkshochschule, Severinstraße 6.

Öffnungszeiten: mo bis do 9.00 bis 21.00 Uhr, fr bis 17.00 Uhr
sa/so bei Kursbetrieb 10.00 bis 17.00 Uhr · Eintritt frei

Ausstellungsdauer: 14. Januar bis 25. Februar 2016

Führung und Gespräch zur Ausstellung „Hier bin ich."

Die Kuratorinnen Petra Gerschner/Kirsten Kleie und die Projektleiterin Dr. Christine Walter geben aus verschiedenen Perspektiven Einblick in die Konzeption und Umsetzung der Ausstellung und erläutern die fotografische Praxis der Jugendlichen.

B250100 – Vortrag **Obergiesing**
Petra Gerschner/Kirsten Kleie/Dr. Christine Walter ·Stadtbereichszentrum Ost, Ausstellungsbereich · Severinstr. 6 · mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 24.2.2016 · Eintritt frei · 15 Plätze

MVHS im Museum

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

Das Führungsnetz der Münchner Volkshochschule

bietet regelmäßig stattfindende Führungen in aktuellen Ausstellungen an. Unsere erfahrenen Dozentinnen und Dozenten der Fachbereiche Kunstgeschichte, Geschichte, Archäologie, Ethnologie, Kunst- und Museumspädagogik führen Sie durch die Ausstellungen und Museen. Sie bekommen einen Überblick und Hintergrundinformationen über die ausgestellte Kunst und ihre kulturhistorischen Zusammenhänge. Daneben besteht genügend Raum für Fragen und Gespräche. In der Regel dauern die Führungen 90 Minuten, Treffpunkt an der Kasse des Museums. Keine vorherige Anmeldung, die Karten sind im Museum bei unseren Dozentinnen und Dozenten erhältlich. Auch mit MVHS-Card zugänglich. Der Eintritt ins Museum ist im Führungspreis nicht inbegriffen, bitte lösen Sie Ihre Eintrittskarte ins Museum zusätzlich. Führungszeiten können sich ändern.

MVHS im Museum

Museum Villa Stuck

Prinzregentenstraße 60; Bus 100, Tram 16, U4 Prinzregentenplatz, U4/5 Max-Weber-Platz
Treffpunkt: Eingangsbereich

Die Villa Stuck – Historische Räume

sonntags, 14.00 Uhr, 14-täglich ab 11.10.2015
Die Führung am 17.1.2016, 14.00 Uhr, findet auf Wunsch mit Gebärdensprachdolmetscher statt.
Die Historischen Räume, Franz von Stucks altes Atelier sowie der Künstlergarten. Franz von Stuck (1863–1928) errichtete 1897/98 als 34-jähriger Maler, Grafiker und Bildhauer nach eigenen Entwürfen auf der Isaranhöhe seine außergewöhnliche Künstlervilla mit privaten Wohn- und Repräsentationsräumen sowie Künstleratelier. Das Haus ist Ausdruck des Lebensgesamtkunstwerks von Franz von Stuck und zählt zu den Höhepunkten in der Geschichte der Künstlerhäuser.
Wenn Sie einen Gebärdensprachdolmetscher benötigen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de

B211090 – Führung **Bogenhausen**
Führungsteam · Museum Villa Stuck · Treffpunkt: Kasse · Prinzregentenstr. 60 · Führungstermine siehe oben · € 7.– · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich ermäßigter Eintritt · Anmeldung nur bei Dozentin im Museum

Geh und Spiel mit dem Riesen!
Kindheit, Kritik und Emanzipation
11.10.2015 bis 10.1.2016

sonntags 14.00 Uhr, 14-täglich ab 18.10.2015
Die Führung am 13.12.2015, 14.00 Uhr, findet auf Wunsch mit Gebärdensprachdolmetscher statt.
Geh und Spiel mit dem Riesen ist eine Ausstellung für Kinder und Erwachsene und präsentiert Werke der Gegenwartskunst, die sich mit der Projektion und sozialen Konstruktion von Kindheit befassen. Dabei geht es auch um die Emanzipation des Kindes und seiner Stellung in der Gesellschaft. Zu sehen sind Werke u. a. von Aura Rosenberg, Rosemarie Trockel, Josephine Pryde, Jeff Koons, Thomas Eggerer und Heimo Zobernig. Durch die von Künstlerinnen und Künstlern entwickelten Mitmachstationen können Besucher in der Ausstellung interagieren.
Wenn Sie einen Gebärdensprachdolmetscher benötigen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de

B211100 – Führung **Bogenhausen**
Führungsteam · Museum Villa Stuck · Treffpunkt: Kasse · Prinzregentenstr. 60 · Führungstermine siehe oben · € 7.– · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich ermäßigter Eintritt · Anmeldung nur bei Dozentin im Museum

Die Lange Nacht der Münchner Museen
Samstag, 17. Oktober 2015

Um 19 und 22 Uhr Führungen durch die Ausstellung „Geh und Spiel mit dem Riesen! Kindheit, Kritik und Emanzipation" und um 20.30 Uhr und 22.30 Uhr durch die Historischen Räume des Museums Villa Stuck.

B211110 **Bogenhausen**
Führungsteam · Museum Villa Stuck · Treffpunkt: Kasse · Prinzregentenstr. 60 · Führungstermine siehe oben · Teilnahme nur mit Ticket Lange Nacht der Münchner Museen

MVHS im Museum

Sammlung Goetz

Die Sammlung Goetz – Ein Besuch in der Sammlung internationaler, zeitgenössischer Kunst

Das 1993 von Herzog & de Meuron errichtete Museumsgebäude gilt heute als ein bemerkenswerter Beitrag zur Architektur des ausgehenden 20. Jahrhunderts. Im halbjährlichen Wechsel präsentiert dort Ingvild Goetz der Öffentlichkeit ihre Sammlung, die sie 2013 in Teilen dem Freistaat Bayern geschenkt hat. Karsten Löckemann, Kunsthistoriker und Kurator, Mitarbeiter seit 2004, spricht über die Geschichte der Sammlung und Ingvild Goetz' Sammelleidenschaft.

B213100 – Führung **Oberföhring**
Karsten Löckemann · Sammlung Goetz · Oberföhringer Str. 103 · sa 14.00 bis 15.30 Uhr · 23.1.2016 · € 9.– · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Lernort Museum – Projekt

KONTAKTlinse – Integrativer Medienworkshop im Museum Villa Stuck

KONTAKTlinse ist ein integrativer Medienworkshop, der junge Flüchtlinge und Münchner Schülerinnen und Schüler in der filmischen Arbeit zusammenbringt. Die interkulturellen Begegnungen und das Einbringen verschiedener Erfahrungswelten beeinflussen nicht nur die Arbeitsweise der Jugendlichen, sondern sind auch Thema der Workshops. So trägt dieses Projekt zum Verständnis für unterschiedliche Lebensrealitäten bei und fördert neben der Medienkompetenz auch Toleranz und Offenheit im Umgang miteinander.

Die KONTAKTlinse findet im Museum Villa Stuck statt und richtet sich an 16 Jugendliche zwischen 15 bis 18 Jahren. Zur Ausstellung „Geh' und Spiel mit dem Riesen! Kindheit, Emanzipation und Kritik", die zeitgenössische, künstlerische Positionen zum Thema Kindheit präsentiert, drehen die Jugendlichen in gemischten Kleingruppen Filme und machen unter professioneller Anleitung erste Erfahrungen in den Bereichen Drehbuch schreiben, Kameraführung und Schnitttechnik. Mit den Kuratorinnen Eva Maria Stadler und Anne Marr sowie dem Medienpädagogen Thomas Kupser.

Ein Projekt des Museums Villa Stuck, das in Kooperation mit dem JFF e. V., Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis, der Montessori Fachoberschule und dem Projekt „FlüB&S – Flüchtlinge in Beruf und Schule" der MVHS stattfindet.
Mit großzügiger Unterstützung der Kunststiftung Ingvild und Stephan Goetz und der Buntstiftung München ermöglicht.

B213340 – Workshop **Bogenhausen**
Thomas Kupser · Museum Villa Stuck · Treffpunkt: Kasse · Prinzregentenstr. 60 · mo bis mi 9.00 bis 16.00 Uhr · 26.10. bis 28.10.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 16 Plätze

www.mvhs.de

Besuchen Sie uns auch im Internet!

Hier können Sie rund um die Uhr Bildung **online buchen,** finden **schnell und aktuell** alle Informationen zu unserem vielfältigen Angebot.

MVHS im Museum

Museumswerkstatt

Dieses Kreativprogramm richtet sich an Eltern, Großeltern oder andere begleitende Erwachsene, die mit Kindern einen lehrreichen, informativen und kurzweiligen Tag im Museum verbringen möchten. Das gemeinsame Erlebnis sowie ein positiver Zugang zu kreativem, selbst bestimmtem Lernen stehen hier im Vordergrund.

Familienprogramm im Burgmuseum Grünwald

Zeilerstraße 3, Tram 25
Treffpunkt: Kasse

Abenteuer Mittelalter: Auf den Spuren alter Handwerkskünste
Für Kinder ab fünf Jahren mit begleitenden Erwachsenen

Um eine Burg zu bauen und zu erhalten, braucht es geschickte Handwerker, die sich mit unterschiedlichen Materialien und vielfältigem Werkzeug gut auskennen. Ohne umfangreiches handwerkliches Wissen ließ sich der Alltag im Mittelalter nur schwer meistern. Wir erfahren so manche Einzelheit, die uns die Zeit vor gut 500 Jahren nahe bringt. Unsere eigene Geschicklichkeit ist gefragt, wenn wir anschließend Leder punzieren, Beutel filzen oder Ringe schmieden. Wer mag, kann auch Sandstein bearbeiten.
Bitte mitbringen: € 2.– Materialgeld pro Person

B214040 – Workshop **Grünwald**
Ursula Quack M.A. · Burgmuseum Grünwald · Zeillerstr. 3 · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 18.10.2015 · € 8.– · Kinder € 5.– · Zuzüglich Eintritt · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Der Musenkuss
Familienwerkstätten im Museum Villa Stuck

Prinzregentenstraße 60; Bus 100, Tram 16, U4 Prinzregentenplatz, U4/5 Max-Weber-Platz; Treffpunkt: Kasse

Bilderbücher selbst gemacht!
Für Kinder ab vier Jahren mit begleitenden Erwachsenen

Wir betrachten die Räume der prachtvollen Villa, das Musikzimmer, die Bibliothek und das Maleratelier. Im JUGENDzimmer malt ihr mit Wasserfarben und Kreiden mehrere Bilder. Daraus entsteht dann euer eigenes Bilderbuch.
In Kooperation mit dem Museum Villa Stuck
Bitte mitbringen: € 2.50 Materialgeld.

B214240 – Workshop **Bogenhausen**
Monika Humm · Museum Villa Stuck · Treffpunkt: Kasse · Prinzregentenstr. 60 · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 11.10.2015 · € 8.– pro Person · Restkarten vor Ort · Zuzüglich ermäßigten Eintritts für Erwachsene · 18 Plätze

Geh und Spiel mit dem Riesen! Besuch im Kinderland
Für Kinder ab sechs Jahren mit begleitenden Erwachsenen

Diese Ausstellung ist etwas ganz besonderes: mit Kinderbildern von berühmten Künstlern erleben wir eine spannende Ausstellungs-Welt. Wir kommen zu verschiedenen Themen-Inseln, auf denen ihr aktiv werden dürft: ihr könnt Rechenexperimente machen, weben und einen Roboter bauen. Wenn wir alles gesehen und ausprobiert haben malen wir selbst Bilder von Kindern.
In Kooperation mit dem Museum Villa Stuck

B214250 – Workshop **Haidhausen**
Dr. Franziska Wolff · Museum Villa Stuck · Treffpunkt: Kasse · Prinzregentenstr. 60 · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 13.12.2015 · € 8.– pro Person · Restkarten vor Ort · Zuzüglich ermäßigten Eintritts für Erwachsene · 18 Plätze

Leben vor 100 Jahren in München-Bogenhausen:
Apfel, Birne, Wasserfarben
Für Kinder ab sechs Jahren mit begleitenden Erwachsenen

Ein Aufzug fürs Essen in den Speisesaal, eine gewölbte Blumendecke in der Bibliothek, ein Wohnzimmer mit Spiegeln an den Fenstern – kannst du dir das Leben in früherer Zeit vorstellen? Ich führe euch durch eine alte Villa und erzähle euch vom Maler und seiner Familie, die hier gelebt haben. Wir hören von Faschingskostümen, Fackelzügen, von Festen und vom neuen Auto. Dann malt ihr Bilder von einem lecker gedeckten Tisch.
In Kooperation mit dem Museum Villa Stuck
Bitte mitbringen: ein kleiner Beitrag zum Früchtestillleben.

B214260 – Workshop **Bogenhausen**
Dr. Franziska Wolff · Museum Villa Stuck · Treffpunkt: Kasse · Prinzregentenstr. 60 · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 8.11.2015 · € 8.– pro Person · Restkarten vor Ort · Zuzüglich ermäßigten Eintritts für Erwachsene · 18 Plätze

---

Götterblitz und Flötenspiel – wer kennt die Geschichte?
Für Kinder ab vier Jahren mit begleitenden Erwachsenen

Die Stuckvilla in München Bogenhausen ist ein sagenhafter Ort: luftige Tänzerinnen, feurige Ungeheuer, steinerne Meeresgötter und eine gemalte Maus bevölkern Haus und Garten. Auch wir wollen hier unser Unwesen treiben und uns im ganzen Haus umsehen. Dabei hören wir spannende Geschichten über die Sagengestalten des Hauses und die früheren Hausbewohner. Zurück im Untergeschoss sind wir im Reich von Pinsel und Farbe und malen selbst ein Haus mit Tieren und Ungeheuern. In Kooperation mit dem Museum Villa Stuck

B214270 – Workshop **Bogenhausen**
Dr. Franziska Wolff · Museum Villa Stuck · Treffpunkt: Kasse · Prinzregentenstr. 60 · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 21.11.2015 · € 8.– pro Person · Restkarten vor Ort · Zuzüglich ermäßigten Eintritts für Erwachsene · 18 Plätze

---

Nachts im Museum – Villa Stuck
Für Kinder ab sechs Jahren mit begleitenden Erwachsenen

Bei Dunkelheit in ein Museum zu gehen hat einen ganz besonderen Zauber. Hier gibt es viel zu entdecken: Wir staunen in der Künstlervilla über goldene Wände und einen fantastischen Sternenhimmel. Franz von Stuck hat fantastische Wesen aus der griechischen Mythologie in seinem Haus versteckt, die wir heute Nacht lebendig werden lassen wollen. In Kooperation mit dem Museum Villa Stuck

B214280 – Führung **Bogenhausen**
Petra Rhinow M.A. · Museum Villa Stuck · Treffpunkt: Kasse · Prinzregentenstr. 60 · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 4.12.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

B214290 – Führung **Bogenhausen**
Petra Rhinow M.A. · Museum Villa Stuck · Treffpunkt: Kasse · Prinzregentenstr. 60 · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 5.2.2016 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

---

Flotte Töne aus der Villa
Die musikalische Seite der Villa Stuck
Für Kinder ab vier Jahren mit begleitenden Erwachsenen

Was ist eine Panflöte, wo sind die Tänzerinnen mit wehenden Gewändern, was macht der Eisbär im Musiksalon? Wir begeben uns auf die Spuren der Musik in der Villa Stuck, finden Bilder von Musikern, Tänzerinnen, Göttinnen und hören die Geschichte der Sängerin Mary Lindpaintner-Stuck. Mit Flöte und Trommeln machen wir selber flotte Töne und malen Bilder von wilden Tieren und schöner Musik.
In Kooperation mit dem Museum Villa Stuck

B214300 – Workshop **Bogenhausen**
Dr. Franziska Wolff · Museum Villa Stuck · Treffpunkt: Kasse · Prinzregentenstr. 60 · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 14.2.2016 · € 8.– pro Person · Restkarten vor Ort · Zuzüglich ermäßigten Eintritts für Erwachsene · 18 Plätze

---

Kunst- und Kulturgeschichte

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

Baustile erkennen: Griechische Antike

Wer kennt sie nicht, die antiken Stätten Griechenlands, die Akropolis oder Olympia? Doch welcher Epoche sind die Bauten dort zuzuordnen? Sind die Säulen dorisch, ionisch oder korinthisch? Wir zeigen Ihnen, woran Sie erkennen, in welcher Zeit ein antikes griechisches Bauwerk entstanden ist, und erläutern, welchem Zweck diese weltberühmten Gebäude einst dienten.

B218030 – Vortrag **Grünwald**
Renate Gassenmeier · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 12.11.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Baustile erkennen: Römische Antike

Wenn man durch Rom wandelt, stößt man auf die grandiosen Zeugnisse der römischen Antike: das Pantheon, das Kolosseum oder das Forum Romanum. Doch woran erkennt man, aus welcher Zeit der römischen Antike sie stammen? Wir zeigen Ihnen, worauf Sie achten müssen, um genau das zu erkennen. Dann können Sie bei Ihrem nächsten Spaziergang durch Rom, antike Gebäude baugeschichtlich richtig einordnen.

B218032 – Vortrag **Grünwald**
Renate Gassenmeier · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 7.12.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Bildnerisches Gestalten

Zeichnen und Malen

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

Von der Skizze zum Bild – auf der Suche nach den eigenen künstlerischen Ausdrucksformen

Wie setze ich meine Bildidee in die Realität um? In Studien und Skizzen beschäftigen wir uns mit der Zeichnung in Linie und Schraffur. Zudem setzen wir uns mit den Grundlagen der Malerei auseinander: Farbauftrag, Farbkontraste, Licht und Schatten, Farbwerte, Komposition. Anhand schneller Kopien von Vorlagen klassischer Malerei entdecken wir die Besonderheiten gängiger Themen und sammeln dabei Ideen für ein eigenes Bild, das in der Folge malerisch umgesetzt wird.

B220590 **Bogenhausen**
Gabriele Drexler · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 10 x mi 18.30 bis 21.00 Uhr · 7.10. bis 16.12.2015 · € 198.– · 10 Plätze · ♿

Einstieg in die Grundlagen der Zeichnung und Malerei

Sie werden mit den Grundlagen des Zeichnens und Malens vertraut gemacht und erproben verschiedene Techniken und Materialien. Teilnehmer mit Vorkenntnissen können hier ihre Fertigkeiten erweitern. Bitte mitbringen: vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial, Aquarellblock, Acryl- oder Aquarellfarben, verschiedene Pinsel, weichen Bleistift 3B.

B220620 – Wochenendseminar **Obergiesing**
Katja Luke · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 14./15.11.2015 · € 74.– · 10 Plätze

Bildnerisches Gestalten

Von der Zeichnung zur Malerei für Fortgeschrittene

Zeichnerische Erarbeitung und Gestaltung von gegenständlichen Motiven (Porträt, Kopien, auch eigene Kompositionen) und die Umsetzung in Farbe. Gemeinsame Arbeitsbesprechung.

B220660 **Grünwald**
Edeltraud Braun von Stransky · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 6 x do 16.00 bis 18.15 Uhr · 15.10. bis 26.11.2015 · € 90.– · 9 Plätze · ♿

Dot-painting – die Kunst der Aborigines

Mit Holzstäbchen werden Vorlagen Punkt für Punkt farbig betupft. Es entstehen bunte Raster, unterbrochen von kreisförmigen Linien und archaischen Symbolen, Tierspuren oder menschlichen Zeichen – Traumbilder von ansprechender Schönheit. Eine Malkunst, die von den Ureinwohnern Australiens entwickelt wurde.
Bitte bringen Sie mehrere Steine mit, die Sie im Dot-Painting-Verfahren in schöne Handschmeichler oder Raumschmuck verwandeln können.

B221060 – Sonntagsseminar **Obergiesing**
Hermine Reinprecht · Volkshochschule · Severinstr. 6 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 22.11.2015 · € 45.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld ca. € 8.– · 10 Plätze

Naiver Realismus – nostalgische Fantasien

Hinführung zum individuellen Stil, zum bildnerischen Sehen in Praxis und Theorie; gemeinsame Arbeitsbesprechung. Gemalt wird mit Temperafarben.
Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Küchenkrepp, Wasserglas, eine alte Zeitung, Frühstücksbrettchen.

B221080 **Bogenhausen**
Isolde Maier · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 6 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 8.10. bis 19.11.2015 · € 92.– · 13 Plätze · ♿

36 Ansichten eines Teebechers – Der japanische Weg von der Abbildung zur Abstraktion und zurück

Unser Modell: Ein Teebecher oder Ihr frei gewählter Alltagsgegenstand, das Ergebnis: eine Serie kleinformatiger Bilder, die diesen Gegenstand in seiner ganzen Vielfalt an Darstellungsmöglichkeiten zeigen. Wir orientieren uns an japanischen Künstlern des 18. und 19. Jahrhunderts, wie Hokusai mit seinen 36 Ansichten des Berges Fuji, deren Werke durch ihre kühnen Bildkompositionen bis heute begeistern und die europäische Kunst beeinflussen. Wir wollen diesen Kompositionsmustern auf die Spur kommen und unsere Fähigkeit schulen, ähnliche Bildwelten zu erschaffen
Bitte mitbringen: weiche Bleistifte, Skizzenpapier/-buch, evtl. Aquarellfarben, -papiere, -pinsel und eine Anzahl (5, 7, 9) gleichgroße aber kleinformatige Leinwände.

B221120 – Wochenendseminar **Obergiesing**
Susanne Becker · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 7./8.11.2015 · € 88.– · 10 Plätze

Malen

Die Malschule

Bei praktischen Übungen erlernen Sie die malerischen Grundtechniken. Wir widmen uns den wichtigsten Themen: Stillleben, Landschaft und Porträt. Auch geeignet für Teilnehmer, die bereits über Grundkenntnisse verfügen. Sie werden individuell begleitet. Materialinformationen erhalten Sie von der Dozentin am ersten Kursabend. Am ersten Kursabend bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte 2B bis 5B.

B221195 **Grünwald**
Andrea Hanak · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 6 x di 18.30 bis 20.45 Uhr · 10.11. bis 15.12.2015 · € 90.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 10.– · 9 Plätze · ♿

Malerei für Einsteiger und Wiedereinsteiger

Sie möchten gerne malen lernen, wissen aber nicht wie? Sie haben viele Ideen, wissen sie aber nicht umzusetzen? Hier werden Ihnen die geeigneten Techniken vermittelt. Acryl- und Ölfarben eignen sich besonders gut für den Einstieg in die Malerei. Wir arbeiten auf Papier, Karton oder Leinwand. Bitte mitbringen: vorhandenes Zeichen- und Malmaterial, Zeichen- und Malblock, Farben, verschiedene Pinsel, Stifte, Malgründe. Fehlendes Material kann bei der Dozentin erworben werden und wird nach Verbrauch abgerechnet.

B221230 **Obergiesing**
Christine Holz · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 6 x fr 17.00 bis 20.00 Uhr · 16.10. bis 27.11.2015 · € 99.– · 10 Plätze

B221240 – Wochenendseminar **Obergiesing**
Christine Holz · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 9./10.1.2016 · € 88.– · 10 Plätze

---

Landschaftsmalerei in Aquarell, Pastell und Acryl

Die Leichtigkeit des Aquarells und die weichen Übergänge des Pastells sind ideale Techniken für die Landschaftsmalerei, um Atmosphäre und Lichtspiel wiederzugeben. Nach einer Einführung in die Perspektive befassen wir uns mit den Besonderheiten in der Darstellung von Pflanzen, Himmel und Wasser.
Bitte mitbringen: vorhandenes Malmaterial, Notizblock DIN A4, Bleistift, Radiergummi, Lineal. Fehlendes Material kann im Kurs erworben werden.

B221330 – Wochenendseminar **Obergiesing**
Mariana Scvortova · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 30./31.1.2016 · € 88.– · 10 Plätze

---

Wie malt man eine Landschaft?

Wie erzeugt man Stimmung und räumliche Tiefe? Wie malt man Wolken und wie komponiert man ein Landschaftsbild? Es geht dabei nicht so sehr um eine naturalistische Darstellung als vielmehr um die Wiedergabe von Stimmung und Atmosphäre. Bildbeispiele und Anregungen sowie individuelle Förderung und Beratung.
Bitte mitbringen: vorhandenes Malmaterial, Malblock DIN A3 oder drei Leinwände 30 x 40 cm (oder größer), Acrylfarben, Wasserglas, verschiedene Pinsel, Pappteller zum Mischen, Bleistifte, Radiergummi.

B221340 – Wochenendseminar **Grünwald**
Mariana Scvortova · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17.1.2016 · € 74.– · 9 Plätze · ♿

Wie male ich ein Bild mit Acrylfarben?

Sie werden die Technik mit deckenden Acrylfarben kennenlernen und erfahren dabei Grundsätzliches zu Farbenlehre, Komposition, Hell-Dunkel, Linie und Form. Individuelle und gemeinsame Bildbesprechungen begleiten den Entstehungsprozess.
Näheres zur Dozentin unter www.claudia-goebl-huber.de
Bitte mitbringen: Malblock oder festes Malpapier, Acrylfarben, Pinsel, Wassergefäß, Mischteller, alte Zeitungen, Arbeitskleidung; ausführliche Materialbesprechung am ersten Kurstag.

B221730 **Grünwald**
Claudia Göbl-Huber · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 8 x mi 9.30 bis 12.30 Uhr · 14.10. bis 9.12.2015 · € 158.– · 9 Plätze · ♿

Acryl – Farbe und Form

Im Vordergrund stehen das Experimentieren mit Farbe und Form und die Neugierde auf den kreativen Prozess. Verschiedene Acryltechniken werden vorgestellt und ausprobiert.
Bitte mitbringen: Malpappen oder Leinwand, Acrylfarben, verschiedene Pinsel, Bleistift, Wasserglas, Lappen.

B221770 – Wochenendseminar **Obergiesing**
Susanne Becker · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23./24.1.2016 · € 74.– · 10 Plätze

Zeichnen und Aquarellieren

Sie lernen verschiedene Zeichen- und Aquarelltechniken kennen, die Ihnen auch praktisch vorgeführt werden. Entsprechend Ihrer persönlichen Neigung können die Techniken miteinander kombiniert oder einzeln angewendet werden. Sie erhalten Anregungen und Tipps zur Weiterentwicklung Ihres Malstils.
Bitte mitbringen: Aquarellblock, festes Zeichenpapier, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Wasserglas, Lappen, weiche Bleistifte.

B221930 **Bogenhausen**
Sabine Springer-Weber · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 10 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 1.10. bis 10.12.2015 · € 163.– · 12 Plätze · ♿

B221940 **Messestadt Riem**
Christopher Croft · Wohnprojekt Wagnis; Werkstatt, UG · Heinrich-Böll-Str. 69 · 6 x mi 18.30 bis 21.00 Uhr · 28.10. bis 16.12.2015 · € 110.– · 10 Plätze

Aquarell – gegenständlich

Sie erlernen Motive nach Vorlagen oder eigener Wahl realistisch abzubilden. Bitte mitbringen: Aquarellblock oder Aquarellbögen, Aquarellfarben, verschiedene Aquarellpinsel, Bleistifte, Knetradierer, Wasserbecher, Lappen. Alles Weitere wird im Kurs besprochen.

B221960 **Bogenhausen**
Sabine Springer-Weber · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 7 x mo 18.30 bis 21.00 Uhr · 7.12.2015 bis 1.2.2016 · € 96.– · 12 Plätze · ♿

Aquarellieren nach Vorlagen – Blüten, Pflanzen, Landschaft

Sie werden lernen die Formen zu erfassen und Licht und Schatten zu setzen. Sie erfahren alles über den Einsatz der Farben und werden unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten kennenlernen.
Fotovorlagen können mitgebracht werden.
Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A4, Aquarellfarben, Aquarellpinsel mit guter Spitze Nr. 6 und Nr. 14, Bleistift, Radierer, Wasserglas und Lappen.

B222050 **Neuperlach-Süd**
Christine Brandstätter · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 13.10., 27.10., 10.11., 24.11. und 8.12.2015 · € 99.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 6.– · 10 Plätze

B222060 **Bogenhausen**
Christine Brandstätter · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 6 x mo 18.30 bis 20.45 Uhr · 12.10. bis 30.11.2015 · € 90.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 6.– · 10 Plätze · ♿

Shodo – japanische Kalligrafie

Sie erlernen die traditionsreiche japanische Schreibkunst Shodo, bei der die Schriftzeichen mit Pinsel und Tusche auf Seidenpapier gemalt werden. Diese Kunstform wurde im Mittelalter stark vom Zen-Buddhismus beeinflusst und bedeutet daher nicht nur die Lehre vom schönen Schreiben, sondern auch die meditative Beschäftigung und intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Ich. Trainiert werden auch Kreativität und Konzentrationsfähigkeit.
Eigenes Material, soweit vorhanden, kann mitgebracht werden.

B223410 – Wochenendseminar **Bogenhausen**
Nobuko Häufle-Yasuda · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 30./31.1.2016 · € 75.– · Vor Ort zu zahlen: Gebühr € 12.– für alle Arbeitsmaterialien · 11 Plätze · ♿

Kunsthandwerkliches Gestalten

Keramik

Töpfern und Modellieren

Aus Tonmasse formen Sie Gebrauchsgegenstände oder Figuren. Sie werden spielerisch in die Spiralwulst-, Bänder- und Plattentechnik eingeführt. Die fertigen Stücke können mit Engobefarben bemalt und glasiert werden.
Bitte mitbringen: Handtuch, Arbeitskleidung, feste Schuhe.

B225460 – Wochenendworkshop **Obergiesing**
Eva Frohwein · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr, 30.1.2016 · so 10.00 bis 16.00 Uhr, 31.1.2016 · mo 17.00 bis 20.00 Uhr, 15.2.2016 · € 109.– · Zuzüglich € 10.– Brennpauschale · Vor Ort zu zahlen: Ton und Glasur nach Verbrauch · 8 Plätze

Mosaikkunst

Mosaiken wie von Gaudí und Niki de Saint Phalle

Verzieren Sie Holzplatten für Wandbilder, Spiegel, größere Steine, Skulpturen oder unglasierte Tongefäße mit Mosaik. Gearbeitet wird mit Glasstückchen, zusätzlich können Muscheln, Steine, Fliesen oder Bruchporzellan einbezogen werden.
Unter www.atelier-rot.de finden Sie Gestaltungsbeispiele.
Bitte mitbringen: einen Gegenstand für das Mosaik, Putzlappen, Arbeitskittel und -handschuhe und Materialien, die Sie einbeziehen möchten.

B225600 – Wochenendworkshop **Bogenhausen**
Edeltraud Streich · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · fr 18.30 bis 21.30 Uhr · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 11./12./13.12.2015 · € 88.– · Bei Detailfragen zu Gestaltung, Technik oder Material rufen Sie bitte die Dozentin an, Telefon (08141) 2255910 · Vor Ort zu zahlen: Glasstücke nach Verbrauch ca. € 15.– bis € 25.– · 9 Plätze

Goldschmieden

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

Goldschmieden – Anfänger und Fortgeschrittene

Anfänger erlernen die grundlegenden Arbeitsmethoden und Techniken der Schmuckherstellung. Fortgeschrittene können ihre Gestaltungsideen umsetzen und anspruchsvolle Schmuckstücke realisieren. Metall kann in Absprache mit den Dozenten im Kurs erworben werden. Detaillierte Informationen zu Material und Kosten erhalten Sie im Fachgebiet, Telefon (089) 44478023.

B226270 **Obergiesing**
Eva Bredel-Breier · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 9 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 6.10. bis 22.12.2015 · € 148.– · Vor Ort zu zahlen: Basismaterial (Silberlot, Schleifpapier) nach Verbrauch · 12 Plätze

B226280 **Bogenhausen**
Christine Laut · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 10 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 12.1.2016 · € 164.– · Vor Ort zu zahlen: Basismaterial (Silberlot, Schleifpapier) nach Verbrauch · 12 Plätze · ♿

B226290 **Neuperlach-Süd**
Barbara von Girard · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 10 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 7.10.2015 bis 27.1.2016 · € 164.– · Vor Ort zu zahlen: Basismaterial (Silberlot, Schleifpapier) nach Verbrauch · 12 Plätze

Fortsetzung von „Goldschmieden – Anfänger und Fortgeschrittene“

B226300 **Obergiesing**
Barbara von Girard · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 10 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 151.– · Vor Ort zu zahlen: Basismaterial (Silberlot, Schleifpapier) nach Verbrauch · 14 Plätze

B226310 **Bogenhausen**
Eva Bredel-Breier · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 4 x fr 9.30 bis 13.15 Uhr · 2.10., 13.11., 18.12.2015 und 22.1.2016 · € 101.– · Vor Ort zu zahlen: Basismaterial (Silberlot, Schleifpapier) nach Verbrauch · 9 Plätze · ♿

Goldschmieden – Fortgeschrittene

Hier können Sie Ihre Kenntnisse vertiefen und weiterführende Techniken der Schmuckbearbeitung erlernen. Metall kann in Absprache mit den Dozenten im Kurs erworben oder selbst mitgebracht werden. Detaillierte Informationen zu Material und Kosten erhalten Sie im Fachgebiet, Telefon (089) 4447 80-23.

B226400 – Wochenendworkshop **Obergiesing**
Barbara von Girard · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · 10./11.10.2015 · € 88.– · Vor Ort zu zahlen: Basismaterial (Silberlot, Schleifpapier) nach Verbrauch · 8 Plätze

B226410 – Wochenendworkshop **Neuperlach-Süd**
Marianne Hilz · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · fr 17.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 6./7.11.2015 · € 77.– · Vor Ort zu zahlen: Basismaterial (Silberlot, Schleifpapier) nach Verbrauch · 10 Plätze

Sondertechniken

Perlenschmuck gestalten

Sie erlernen, aus echten Perlen, Korallen und Halbedelsteinen edle Colliers, einfache Ketten, Armbänder oder eng anliegende „Chokers“ zu gestalten, die Sie mit Zwischenteilen und Verschlüssen ergänzen können. Das benötigte Material kann im Seminar erworben werden. Oder Sie bringen aus Ihrem Schmuckkästchen Perlen und alles mit, was sich fädeln lässt, denn neue Ideen ergeben sich oft aus den vorhandenen Schätzen.

B226705 – Sonntagsworkshop **Neuperlach-Süd**
Sabine Mittermayer · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · so 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25.10.2015 · € 40.– · 12 Plätze

B226707 – Sonntagsworkshop **Grünwald**
Sabine Mittermayer · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · so 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 31.1.2016 · € 40.– · 10 Plätze · ♿

Mitwisser gesucht!

Die neue **MVHS-Card** ist da! Mit ihr haben Sie freien Zutritt zu rund **880 Veranstaltungen** – für nur **55 Euro**.

Neugierig geworden? Auf Seite 7 erfahren Sie mehr!
Information und Buchung in allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 480 06-62 39 und **www.mvhs.de/mvhs-card**.

Kunsthandwerkliches Gestalten

Holz

Kleinmöbelbau – exklusiv für Frauen

Hier werden einfache Möbel gebaut: Hocker, Wandregale, Kindertische oder -stühle. Zunächst werden die Stücke entworfen und die Arbeitsschritte besprochen. Der Bau selbst geschieht dann mit Werkzeugen, die sich üblicherweise im Haushalt finden, wie Bohrmaschine, Akkuschrauber und Stichsäge. Sie lernen, die Geräte fachgerecht einzusetzen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur die Lust am Handwerken. Werkzeuge und Maschinen sind vorhanden.
Unter www.atelier-rot.de finden Sie Gestaltungsbeispiele.
Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, Lineal, Taschenrechner und Zollstock.

B227170 – Wochenendworkshop **Obergiesing**
Nur für Frauen · Edeltraud Streich · Volkshochschule · Severinstr. 6 · fr 18.30 bis 21.30 Uhr · 8.1.2016 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 23.1.2016 · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 24.1.2016 · € 102.– · Bei Detailfragen zu Gestaltung, Technik oder Material rufen Sie bitte die Dozentin an, Telefon (0 81 41) 22 55 910 · Vor Ort zu zahlen: ca. € 15.– bis € 25.– Materialkosten. Weiteres Material wird am ersten Abend besprochen und von den Teilnehmenden selbst besorgt · 8 Plätze

Möbel entwerfen am PC

Vor dem praktischen Bau eines Möbels sollte dieses zeichnerisch dargestellt werden, um eine möglichst konkrete Arbeits- und Planungsgrundlage zu haben. Ideal dafür ist das kostenlose 3D Design-Programm SketchUp für Windows oder Mac.
Inhalt: Bedienungsgrundlagen, Konstruktion eines typischen Korpusmöbels, Erstellen und Bearbeiten von Komponenten, Bemaßung, Szenen, Layer, Texturen.
Voraussetzung: sicherer Umgang mit PC/MAC.
Bitte mitbringen: eigenen Laptop (Windows oder MAC), 3-Tasten-Maus mit Mausrad, installiertes SketchUp Make 2014.
www.sketchup.com/de/products/sketchupmake

B227400 – Samstagsworkshop **Bogenhausen**
Roland Heilmann · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 9.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16.1.2016 · € 68.– · 9 Plätze

Für Großeltern, Eltern und Kinder

Weihnachtswerkstatt für Großeltern, Eltern und Kinder

Wir widmen uns den Themen der stillen Zeit, modellieren aus wunderbar geschmeidigem Ton und schnitzen aus weichem Speckstein Objekte und kleine Skulpturen, die das Herz erfreuen. Der Umgang mit Werkzeug und Material wird gelernt, zur künstlerischen Umsetzung von Ideen steht die Dozentin unterstützend zur Seite. Werkzeuge wie Feilen, Schleifpapier und einige Schnitzwerkzeuge werden gestellt, können aber auch mitgebracht werden.

B228185 – Samstagsworkshop **Grünwald**
Katharina Freitag · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 21.11.2015 · € 22.– · Vor Ort zu zahlen: Ton und kleinere Specksteine nach Verbrauch ca. € 5.– bis € 10.– · 10 Plätze

Weihnachtsschmuck aus Kupfer
Für Großeltern, Eltern und Kinder

Gemeinsam mit Ihren Kindern fertigen Sie Entwurfszeichnungen an, die Sie in einem einfachen Verfahren auf Kupferfolie übertragen. Diese werden Sie dann weiterverarbeiten und abschließend patinieren. Es entsteht wunderschöner Christbaumschmuck mit persönlicher Note!
Bitte mitbringen: DIN-A4-Zeichenblock, Bleistift, Spitzer, Radiergummi, Lineal 30–40 cm, Schere, Nagelschere, Kugelschreiber, einen Stapel Zeitungen (Dicke 5 cm) und Lappen.

B228190 – Sonntagsworkshop **Grünwald**
Caroline Weiss · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · so 13.00 bis 16.00 Uhr · 29.11.2015 · € 22.– · Kinder € 18.– · Vor Ort zu zahlen: zusätzliches Material nach Verbrauch max. € 10.– · 10 Plätze

Kunsthandwerkliches Gestalten

Papier

Schachteln und Tüten – die schöne Geschenkverpackung

Der Berg-am-Laimer Tütenmacher Manfred Schleier wird mit Ihnen originelle Geschenkverpackungen gestalten – Schächtelchen jeglicher Größe oder andere schmucke Behältnisse für Ihr persönliches Präsent. Bitte mitbringen: Papiere, die Sie gerne verwenden möchten, z. B. Kalenderblätter, Klebstoff (Uhu), Schere, Lineal, Bleistift und Kugelschreiber.

B228545 – Samstagsworkshop **Berg am Laim**
Manfred Schleier · Vereinsheim Berg am Laim, 1. Stock · Berg-am-Laim-Str. 126 · sa 10.00 bis 12.30 Uhr · 21.11.2015 · € 18.– · 8 Plätze

B228547 – Samstagsworkshop **Grünwald**
Manfred Schleier · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 12.30 Uhr · 5.12.2015 · € 18.– · 8 Plätze

Floristik

Kreative Adventskränze binden und gestalten

Zur Vorweihnachtszeit gehört ein schöner Adventskranz. Sie lernen in diesem Kurs, wie man einen Adventskranz selbst bindet und anschließend dekoriert. Das Material steht im Kurs zur Verfügung, wer möchte, kann eigene Dinge wie z. B. Kerzen mitbringen.
Falls vorhanden, bitte mitbringen: Gartenschere, Schere, Drahtzange, alte Kerze, Feuerzeug und Heißklebepistole.

B229170 **Neuperlach-Süd**
Sabine Schmithäuser · Volkshochschule · Heinrich-Heine--Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.11.2015 · € 19.– · Zuzüglich € 23.– Materialgeld · 12 Plätze

B229175 **Grünwald**
Sabine Schmithäuser · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 25.11.2015 · € 19.– · Zuzüglich € 23.– Materialgeld · 10 Plätze

Duftende Weihnachtssträuße

Aus Tannengrün, Gewürzen, Zimt, Lavendel und getrockneten Zitrusfrüchten fertigen wir natürlich duftende Weihnachtssträuße an – regelrechte Kunstwerke, die viel Freude bereiten.
Bitte mitbringen: Messer, Gartenschere, Drahtzange und, falls vorhanden, eigene Materialien.

B229190 **Obergiesing**
Sabine Schmithäuser · Volkshochschule · Severinstr. 6 · fr 17.00 bis 20.00 Uhr · 11.12.2015 · € 19.– · Zuzüglich € 23.– Materialgeld · 12 Plätze

Wohnraumgestaltung

Visualisieren Sie Ihre Wohnideen mit dem Moodboard

Sie haben Ihren Stil grundsätzlich gefunden, sind sich aber nicht ganz sicher, welche Möbel, Farben und Muster zusammenpassen? Mit Hilfe eines Moodboards, einem Kartonbogen, einer Korktafel oder Ähnlichem können Sie Ihre Ideen und Konzepte visuell ausarbeiten und auf den Prüfstand stellen. Sie werden auf diese Weise leichter zu Einrichtungsentscheidungen gelangen und Fehlkäufe vermeiden.
Bitte mitbringen: Fotos, Klebestift und Schere.

B228925 – Samstagsworkshop **Bogenhausen**
Doris Thomalla · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 11.00 bis 15.00 Uhr · 9.1.2016 · € 30.– · Zuzüglich € 5.– Materialgeld · 9 Plätze

Mode und textiles Gestalten

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

Nähen und Schneidern

Aller Anfang muss nicht schwer sein

Für Anfängerinnen und Anfänger, die den Umgang mit der Nähmaschine lernen wollen. Auch mit den Nähmaschinen, die mittlerweile im Keller gelandet sind! Vom Einfädeln über die richtige Spannung und Nadelwahl werden alle Fragen rund um die Nähmaschine beantwortet. Auch der Einsatz der verschiedenen Füßchen wird gezeigt. Tipps und Tricks werden mit ersten Nähproben geübt.
Bitte mitbringen: keine Vorkenntnisse, evtl. die eigene Nähmaschine, einfachen Baumwollstoff (keinen T-Shirt-Stoff), Nähgarn, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Steck- und Nähnadeln, Lineal und Schreibzeug.

B232140 – Samstagsseminar **Obergiesing**
Iris Warwas · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 28.11.2015 · € 43.– · 9 Plätze

B232142 – Sonntagsseminar **Obergiesing**
Andrea Wenig · Volkshochschule · Severinstr. 6 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 10.1.2016 · € 43.– · 9 Plätze

B232150 – Samstagsseminar **Grünwald**
Iris Warwas · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16.1.2016 · € 43.– · 9 Plätze · ♿

Basisseminar: Nähkünste für den Alltag

Knöpfe annähen, aufgegangene Nähte und Säume wieder schließen, Hosen kürzen, Löcher flicken, Reißverschlüsse einnähen usw. – mit den Grundbegriffen des Nähens (mit und ohne Nähmaschine), die in diesem Seminar vermittelt werden, werden Sie es schaffen, Kleiderpannen selbst zu beheben und die Garderobe in Ordnung zu halten. Sie erhalten eine Einführung in das Nähen mit der Nähmaschine, in verschiedene Nahtarten und kleine Verarbeitungstechniken.
Bitte mitbringen: mehrere Kleidungsstücke, die Sie reparieren wollen (keine Änderungen), Schere und Qualitäts-Nähgarn, Nähnadeln, Stecknadeln und Maßband.

B232250 – Sonntagsseminar **Neuperlach-Süd**
Luise Schauenburg · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 8.11.2015 · € 48.– · 8 Plätze

Nähwerkstatt – intensiv

Der Kompaktkurs richtet sich an diejenigen, die ihre ersten Schritte mit der Nähmaschine machen möchten. Sie lernen die Nähmaschine und elementare Nähtechniken kennen, die Sie im Anschluss an einem einfachen Kleidungsstück (z. B einem Rock) anwenden können.
Bitte mitbringen: Stoff und einfachen (Rock-)Schnitt, passendes Nähgarn, Stoff- und Papierschere, Maßband, Stecknadeln, Nähnadeln, Schneiderkreide, Schneiderkopierpapier, Tesafilm, Lineal, Geodreieck, Schreibblock und Bleistift.

B233210 – Wochenendseminar **Neuperlach-Süd**
Sophie Alasti · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 2 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 16.10. und 23.10.2015 · 2 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.10. und 24.10.2015 · € 121.– · Wegen Stoffbesprechung bitte 0178-1961342 anrufen · 9 Plätze

Nähen

Sie möchten ein Kleidungsstück selber schneidern? Genäht wird ein Wunschstück (Rock, Hemd, Bluse, Hose, Kleid etc.). Der Schwierigkeitsgrad Ihrer Auswahl sollte sich am eigenen Können orientieren! Voraussetzung ist, dass Ihnen auch zu Hause eine Nähmaschine zum Weiterarbeiten zur Verfügung steht.
Am ersten Kurstag bitte mitbringen: Maßband, Handmaß, Schere, Stecknadeln, Nähnadeln, passendes Nähgarn, Heftgarn, Fingerhut, Schneiderkreide, Kopierrad, Klebstoff, Tesafilm, Lineal, Bleistift, Schreibblock. Bitte bringen Sie einen Schnitt (z. B. Burda super easy Schnitt) oder ein Schnittheft und Schnittpapier mit. Die Wahl des geeigneten Stoffes können Sie am ersten Kurstag mit der Lehrkraft besprechen. Sie können aber auch bereits vorhandenen Stoff (Baumwollstoff bitte vorwaschen) mitbringen oder sich beim Kauf an die Empfehlungen in der Schnittbeschreibung halten. Nicht empfohlen werden sehr dehnbare (z. B. Satin, Samt o. Ä.) oder extrem empfindliche (z. B. Seidenchiffon) Stoffe.

B233258 **Bogenhausen**
Bärbel Kommerell · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 8 x mi 9.00 bis 12.00 Uhr · 30.9. bis 25.11.2015 · € 145.– · 9 Plätze

B233394 **Obergiesing**
Andrea Wenig · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 5 x mi 18.30 bis 21.30 Uhr · 13.1. bis 17.2.2016 · € 95.– · 9 Plätze

B233488 – Wochenendkurs **Bogenhausen**
Bärbel Kommerell · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · Vorbesprechung: do 18.30 bis 20.30 Uhr · 14.1.2016 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17.1.2016 · € 85.– · 9 Plätze

B233490 – Wochenendkurs **Bogenhausen**
Bärbel Kommerell · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 2 x fr 17.30 bis 20.30 Uhr · 16.10. und 23.10.2015 · 2 x sa 10.30 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.10. und 24.10.2015 · € 121.– · 9 Plätze

B233498 – Wochenendseminar **Grünwald**
Andrea Wenig · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21./22.11.2015 · € 85.– · 9 Plätze · ♿

B233506 – Wochenendseminar **Neuperlach-Süd**
Andrea Wenig · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 14./15.11.2015 · € 85.– · 9 Plätze

Kleidungsstücke verändern

Enger, kürzer, länger oder einfach anders … Sie lernen, wie Sie Hosen, Röcke, Hemden, Blusen und Kinderkleidung passend verändern können.
Bitte mitbringen: Kleidungsstücke, die Sie verändern wollen, Schere und Qualitäts-Nähgarn, Nähnadeln, Stecknadeln, Maßband und Schneiderkreide.

B233570 – Samstagsseminar **Neuperlach-Süd**
Andrea Wenig · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 30.1.2016 · 1 Stunde Pause · € 55.– · 7 Plätze

Copy Shop – Lieblingsstücke kopieren

Ein gekauftes Lieblingsstück geht kaputt, ist nicht mehr zu kaufen oder Sie wollen es in einer anderen Farbe? Wir erstellen die Schnitte zum Nachnähen Ihrer Lieblingsstücke, ohne diese aufzutrennen. Zuschnitt und Anprobe sind während des Seminars möglich.
Notwendige Informationen zum Kurs erhalten Sie von der Dozentin per Mail. Nähkenntnisse sind erforderlich.
Bitte mitbringen: Lieblingsstücke, Schnittpapier, Kopierrädchen, Stecknadeln, Bleistift, Maßband, Lineal, evtl. Stoff, Nähgarn, Schneiderkreide.

B234180 – Wochenendseminar **Grünwald**
Iris Warwas · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24./25.10.2015 · € 88.– · 9 Plätze · ♿

Mode und textiles Gestalten

Wolle & Garn

Stricken macht Spaß – Häkeln ist Spitze

Beim Stricken werden alle elementaren Techniken und Arbeiten geübt: Umrechnen auf das eigene Maß, Zu- und Abnehmen, Halsausschnitt, Knopflöcher und das Konfektionieren. Auch das Häkeln in Form von Spitzenhäkelei oder Filettechnik kann gelernt werden. Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet und vor allem auch für Teilnehmende, die angefangene Stücke endlich einmal mit fachlicher Hilfe fertig stellen wollen.
Die Materialfragen für den ersten Kursabend klären Sie bitte individuell mit der Kursleiterin, Telefon 0172-8469852.

B235160 **Obergiesing**
Ingrid Hem-Hottenrott · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 7 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 5.10. bis 23.11.2015 · € 106.– · 12 Plätze

Gestrickt, gehäkelt oder gestickt

Ob Pullover, Jacke, Schal, Mütze oder Socken – Sie handarbeiten, was Sie gerne möchten. Das wird gezeigt: richtiges Maßnehmen, Teile skizzieren, Maschenprobe anfertigen, die Maschenzahl errechnen, das Zu- und Abnehmen (zum Beispiel beim Halsausschnitt), Knopflöcher anfertigen, Taschen einarbeiten sowie das Schließen der Nähte und Knöpfe annähen.
Am ersten Kurstag bitte mitbringen: Schreibzeug, Wolle, Strick- und Häkelnadeln. Material kann auch zum Selbstkostenpreis im Kurs erworben werden.

B235184 **Grünwald**
Hermin Taresch · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 12 x mi 18.30 bis 20.30 Uhr · 7.10.2015 bis 20.1.2016 · € 148.– · 8 Plätze · ♿

Kreative, pfiffige Weihnachtsgeschenke aus Wolle und Garn

Selbst gemachte Geschenke sind immer etwas sehr Persönliches, scheinen aber oft sehr aufwändig. Dabei kann man schöne Taschen, Stulpen, Stirnbänder, Mützen, Handytaschen oder Schals häkeln und stricken, deren Anfertigung vom Zeitaufwand gesehen absolut absehbar ist. Kreativität ist gefragt! Sie bekommen viele praktische Anregungen für gelungene Geschenke. Auf Wunsch kann das Material im Kurs erworben werden.

B235186 – Samstagsseminar **Grünwald**
Hermin Taresch · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 12.00 bis 16.00 Uhr · 21.11.2015 · € 28.– · 8 Plätze · ♿

Textiles Gestalten/Textilkunst

Hüte, Mützen, Kappen und Taschen

Brauchen Sie einen neuen Hut oder eine neue Tasche passend zu Ihrer Kleidung? Aus den verschiedensten Materialien, die man mit der Nähmaschine oder von Hand verarbeiten kann, nähen Sie sich ein fantasievolles Modell nach Ihrem Geschmack.
Am ersten Abend bringen Sie bitte alles mit, was Sie zu Hause an Stoffresten oder Fellimitat haben. Außerdem brauchen Sie Schnittpapier und die üblichen Nähutensilien.

B237180 **Bogenhausen**
Bärbel Kommerell · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 3 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 13.1. bis 27.1.2016 · € 59.– · 9 Plätze

www.mvhs.de

Besuchen Sie uns auch im Internet!

Hier können Sie rund um die Uhr Bildung **online buchen,** finden **schnell und aktuell** alle Informationen zu unserem vielfältigen Angebot.

Filzen für Anfänger

Ein ausgedehnter Filz-Workshop zur Einführung in die Technik des Nassfilzens. Neben dem Ausprobieren des Materials (es entstehen Perlen, Schnüre, eine Blume, ein Windlicht oder ein Schmink- oder Handytäschchen) stehen Theorie, Materialkunde, Werkzeugkunde auf dem Programm.
Bitte mitbringen: zwei alte Handtücher, eine kleine Plastikschüssel, ein Stück parfumfreie Seife, eine Plastiktüte. Das Material kann im Kurs erworben werden.
Bei Fragen können Sie sich vorab mit der Kursleiterin in Verbindung setzen. E-Mail: nineherdner@t-online.de oder Telefon: 0175-2251473.

B237210 – Sonntagsseminar **Obergiesing**
Nine Herdner · Volkshochschule · Severinstr. 6 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25.10.2015 · € 47.– · Vor Ort zu zahlen: Materialkosten nach Verbrauch · 8 Plätze

Filzen, was das Herz begehrt

Unter kompetenter Anleitung filzen und gestalten Sie Ihr Wunschprodukt: eine kleine Tasche, Pulswärmer, Schal, Laptop- oder Handytasche, Sitzkissen, Tischsets oder -läufer, eigene Ideen – vieles ist möglich! Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: zwei alte Handtücher, eine kleine Schüssel, eine Plastiktüte, Noppenfolie, ein Stück parfumfreie Seife. Das Material kann im Kurs erworben werden.
Bei speziellen Farbwünschen oder Fragen setzen Sie sich bitte rechtzeitig mit der Kursleiterin in Verbindung. E-Mail: nineherdner@t-online.de oder Telefon: 0175-2251473.

B237220 – Samstagsseminar **Grünwald**
Nine Herdner · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 28.11.2015 · € 47.– · 8 Plätze · ♿

Der persönliche Stil

Gut anziehen wirkt – Stil- und Farbberatung

Gut aussehen, sich wohlfühlen, dabei helfen Ihnen der passende Schnitt und die richtige Farbe. Sie erhalten Informationen und Werkzeuge, um den eigenen Stil zu erweitern (Carla Mathis Methode). Es wird detailliert auf die individuelle Körperform eingegangen und die optimale Auswahl an Schnitt, Stoffqualität, Muster und Linienführung getroffen. Anhand Ihrer eigenen Garderobe berät Sie die Dozentin, wie Sie besser kombinieren und welche Farben Sie unterstützen, um strahlender und harmonischer zu wirken (Suzanne Caygill-Methode, keine Jahreszeitentypisierung, kein Verkauf von Farbfächern).
Wichtig: Bitte bringen Sie Ihre eigene Garderobe mit, so viel Sie tragen können: Farbiges, Lieblingstücke, Schrankhüter.

B239160 – Samstagsseminar **Obergiesing**
Nur für Frauen · Gabriele Baumann · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 14.11.2015 · € 65.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 3.– · 6 Plätze

Gut anziehen wirkt – Stilsicher kombinieren

Noch ein kurzer Blick in den Spiegel, passt alles? Sie betrachten sich, und ein Gefühl kommt auf: „irgendetwas stimmt nicht“. Kleidungsstücke sprechen eine Sprache: sportlich, elegant, romantisch, leger, feminin, freundlich, machtvoll usw. Wir werden anhand Ihrer eigenen Garderobe Kombinationen entwickeln, die Ihre Persönlichkeit und Ihre Ausstrahlung unterstützen und Sie harmonisch wirken lassen. Ferner erfahren Sie, welche Schnittführung und Stoffqualität Ihre Körpersilhouette unterstützt (in Anlehnung an The Triumph of Individual Style by Carla Mathis).
Bitte mitbringen: Ihre Garderobe, soviel Sie tragen können.

B239270 – Samstagsseminar **Trudering**
Nur für Frauen · Gabriele Baumann · Kulturzentrum Trudering · Wasserburger Landstr. 32 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23.1.2016 · € 65.– · 6 Plätze · ♿

Visagistenseminar für Einsteigerinnen

Sie lernen die einfache und schnelle Schminktechnik eines perfekten und natürlichen Fünf-Minuten-Make-ups und üben Schritt für Schritt die professionelle Anwendung einer Grundierung sowie die richtige Auftragetechnik von Augen-Make-up, Rouge und Lippenstift. Sie erhalten wertvolle persönliche Tipps und Farbempfehlungen für das richtige Make-up zu unterschiedlichen Anlässen.
Bitte mitbringen: eigene Schminkmaterialien, Tagescreme, Schreibutensilien, Handtuch, Stirnband, kleinen Standspiegel und Fotoapparat für ein Vorher-/Nachher-Foto.

B239310 – Sonntagsseminar **Bogenhausen**
Nur für Frauen · Birgit Kemmelmeyer · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 17.1.2016 · € 35.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 6.– · 10 Plätze

B239320 – Sonntagsseminar **Grünwald**
Nur für Frauen · Birgit Kemmelmeyer · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 22.11.2015 · € 35.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 6.– · 10 Plätze · ♿

Wort & Text – Schreibwerkstätten

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

Schreiben lernen

Viele wollen schreiben, wissen aber nicht, wie sie anfangen oder weitermachen sollen. Sie finden nicht die richtige Form für ihre Texte, sind unsicher oder glauben, nicht begabt zu sein. Dabei ist Schreiben ein Handwerk, das sich durchaus erlernen lässt. Wir erarbeiten die Grundlagen zu genauem, anschaulichem und vielschichtigem Schreiben. Mit Fantasieübungen und kreativer Sprachfindung gelangen wir zu immer bewussteren Umgangsformen mit Sprache und Literatur.

B244120 – Wochenendseminar **Obergiesing**
Arwed Vogel · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24./25.10.2015 · € 75.– · 12 Plätze

Architektur eines Prosatextes

„Die Sprache ist das Haus des Seins", sagt Heidegger. Nehmen wir diesen Vergleich ernst, dann ist jeder fiktionale Text weit mehr als nur das Aneinanderreihen von Worten. In Theorie und Praxis lernen Sie von einem erfahrenen Autor die Techniken, dieses Haus zu bauen. Wie entsteht ein Text? Von der Plot-Gestaltung bis zur richtigen Perspektive in sechs Abenden. Inklusive Textbetreuung und Beratung.

B244250 **Obergiesing**
Bernhard Horwatitsch · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 6 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 8.10. bis 19.11.2015 · € 50.– · 12 Plätze

Schreib- und Performancekurs Flucht und Vertreibung

Flucht und Asyl – diese Begriffe begegnen uns in den Nachrichten täglich. Viele von uns tragen auch eine Fluchtgeschichte in sich: Die eigene, die der Eltern, oder die der Großeltern. Mit Methoden des kreativen Schreibens entstehen Texte unterschiedlicher Genres rund um die Thematik „Flucht und Vertreibung". Wir reflektieren schreibend und im Gespräch über diese Erfahrungen; und darüber, wie sie unser Leben und unsere Sichtweise heute prägen. Die Texte können eine Möglichkeit sein, aus den Erfahrungen heraus die Gegenwart für sich optimistisch und für die Gesellschaft friedlich zu gestalten. Im Bereich Performance, also der Vortragskunst, wird es zusätzlich Tipps und Anleitung geben.

B244362 **Obergiesing**
Franziska Ruprecht · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 8 x mo 18.00 bis 20.00 Uhr · 19.10. bis 14.12.2015 · € 87.– · 12 Plätze

Literatur

Unsere Angebote in der Münchner Stadtbibliothek finden Sie unter kurz&gut ab Seite 9.

Literarischer Gesprächskreis

„Bücher lesen, heißt wandern gehen in fernen Welten, aus den Stuben über die Sterne", so Jean Paul. Wir wollen diese Aussage in Erfahrung umsetzen und uns auf eine Lesereise begeben, die uns nicht nur in fremde Länder, Lebensverhältnisse und Biografien führt, sondern letztendlich auch zu uns selbst. Das Reden über ein Buch ist dabei von Bedeutung, da unterschiedliche Ansichten dazu beitragen, die Lektüre noch zu vertiefen.
Bitte lesen Sie bis zum ersten Kursabend:
Patrick Modiano, Gräser der Nacht.

B247200 **Bogenhausen**
Renate Fischer · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 5 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 14.10., 11.11., 16.12.2015, 20.1. und 17.2.2016 · € 38.– · 14 Plätze · ♿

Literaturfrühstück in Giesing

Wenn Sie auch zu denen gehören, die es nicht lassen können, bereits morgens ihre Nase zwischen Buchseiten zu stecken, dann sind Sie genau richtig beim Literaturfrühstück! Wir lesen und diskutieren deutsche und internationale Gegenwartsliteratur, aber auch Klassiker des 19. und 20. Jahrhunderts. Die Bücher werden nach einer Vorschlagsliste der Dozentin gemeinsam ausgewählt.
Bitte lesen Sie zum ersten Mal: Stewart O´Nan, Die Chance.

B247210 **Obergiesing**
Dorothee Lossin · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 6 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 7.10., 28.10., 18.11. und 9.12.2015, 20.1. und 17.2.2016 · € 46.– · 12 Plätze

Literaturkreis Obergiesing

Die Neugier auf literarische Texte mit all ihren Facetten, die Leselust und das Interesse am anregenden Gespräch über Literatur und Lektüre stehen im Zentrum dieses Kurses. Schwerpunkt wird die deutschsprachige und internationale Literatur sein, die jenseits der Bestsellerlisten literarischen Einfluss geübt und dennoch viele Leser gewonnen haben.
Bitte lesen Sie zum ersten Termin:
Luciano De Crescenzo, Also sprach Bellavista.

B247230 **Obergiesing**
Ulrieke Ruwisch M.A. · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 5 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 2.12., 16.12.2015, 13.1., 20.1. und 17.2.2016 · € 38.– · 14 Plätze

Lektürekreis Grünwald

Die literarischen Produktionen des US-amerikanischen Marktes sind hierzulande sehr bekannt und beliebt. Ihr hohes Ansehen genießen sie in vieler Hinsicht zu Recht. Doch wir wollen uns anschauen, wie die amerikanische Literatur jenseits des sattsam verbreiteten Mittelschichtdings aussieht: interkulturelle Themen oder gar afro-amerikanische Literatur? Inwieweit ist das ins Deutsche übersetzt? Wir versuchen Entwicklungen aufzuspüren und dabei auch über unsere persönlichen Eindrücke zu sprechen. Unsere Lektüre wählen wir gemeinsam aus. Neugierige mit Lust auf Literatur und Freude am Gespräch sind herzlich willkommen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Lektüre für ersten Termin: Jamaica Kincaid, Lucy.

Dieser Kurs nimmt teil am Partizipationsprojekt „GAACH – quasi eine Volksoper" der Münchener Biennale – Festival für neues Musiktheater, siehe auch www.mvhs.de/biennale-gaach.

B247240 **Grünwald**
Anastasia Simopoulos · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 6 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10., 26.10., 16.11., 14.12.2015, 18.1. und 22.2.2016 · € 46.– · 14 Plätze · ♿

Literaturkreis im Kulturhaus Trudering

Alle, die gerne lesen und sich über ihre Eindrücke austauschen, sind in diesem Literaturkreis herzlich willkommen! Gemeinsam erkunden wir Texte aus dem deutschsprachigen und internationalen Raum, um lesend neue Welten zu entdecken. Im Gespräch über die Literatur und die eigene Leseerfahrung erweitern sich Perspektiven. Literarisches Hintergrundwissen wird nicht vorausgesetzt.
Bitte lesen Sie bis zum ersten Kursabend: Christa Wolf, Kassandra.

B247250 **Trudering**
Dr. Petra Bittner · Kulturzentrum Trudering · Wasserburger Landstr. 32 · 5 x do 19.00 bis 20.30 Uhr · 15.10., 12.11., 10.12.2015, 21.1. und 25.2.2016 · € 38.– · 14 Plätze

Fotografie und Video/Film

Hier bin ich. – Ausstellungsprojekt mit Fotoarbeiten von jugendlichen Migrantinnen und Migranten

Diese Ausstellung und die Kuratorinnen-Führung finden Sie unter „Aspekte Galerie" auf Seite 13.

Fotografie

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

Unsere Angebote in der Münchner Stadtbibliothek finden Sie unter kurz&gut ab Seite 9.

Kameratechnik

Digitale Spiegelreflexkameras der Firma Canon – Basiskurs

Die digitalen Spiegelreflexkameras (DSLR) der Firma Canon erfreuen sich großer Beliebtheit. Ein Umstieg von einer Kompaktkamera oder der Einstieg in die DSLR-Technik ist jedoch mit einigen Neuerungen verbunden. In diesem Kurs werden die automatischen und manuellen Einstellmöglichkeiten der digitalen Canon-DSLR erläutert und anhand praktischer Übungen ausprobiert.
Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B251010 **Obergiesing**
Lars Wunderlich · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 3 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 6.10. bis 20.10.2015 · € 66.– · 10 Plätze

Digitale Spiegelreflexkameras der Firma Canon – Aufbaukurs

Im Aufbaukurs werden die Grundkenntnisse anhand verschiedener Aufgabenstellungen aus der Praxis vertieft. Bewährte Funktionen des Menüsystems werden eingestellt sowie die Individualfunktionen erläutert. Auf die Verarbeitung von RAW-Bildern, weiteres Kamerazubehör, wie Blitze, Stative, Filter etc. sowie die beigefügte Software, wird auf Wunsch der Teilnehmenden eingegangen.
Voraussetzung: Grundlagen aus dem Basiskurs.
Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B251030 **Obergiesing**
Lars Wunderlich · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 2 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.11. und 17.11.2015 · € 44.– · 10 Plätze

Newsletter Extra

Unser besonderer Service: Auf Wunsch informieren wir Sie gezielt **zu Ihren Interessengebieten**. Klicken Sie einfach die Themen an, zu denen Sie unsere „Newsletter Extra" erhalten möchten:

www.mvhs.de/newsletter

Digitale Spiegelreflexkameras der Firma Nikon – Basiskurs

Die digitalen Spiegelreflexkameras (DSLR) der Firma Nikon erfreuen sich großer Beliebtheit. Die Grundeinstellungen, Funktionen und Bedienelemente wie Aufnahmemodi, Belichtungsmessung und Motivprogramme von Nikon-Spiegelreflexkameras, sowie die praktische Handhabung werden erläutert und an einfachen Aufnahmesituationen ausprobiert. Zusätzlich wird sinnvolles Zubehör vorgestellt. Übersichten und Vergleiche von Nikon DSLR-Systemen im Bereich „Consumer" werden aufgezeigt.
Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B251045 **Obergiesing**
Peter Masanetz · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 2 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.11. und 16.11.2015 · € 44.– · 10 Plätze

Digitale Spiegelreflexkameras der Firma Nikon – Aufbaukurs

Im Aufbaukurs werden grundlegende Einstellungen, Funktionen und Bedienelemente vertieft. Spezielle Aufnahmesituationen, Picture Control, manueller Weißabgleich, Schärfe- und Helligkeitskontrolle und eigene Einstellungen von Nikon-Spiegelreflexkameras sowie praktische Erfahrungen werden erläutert und ausprobiert. Zusätzlich wird sinnvolles Zubehör vorgestellt. Übersichten und Vergleiche von Nikon- DSLR-Systemen im Bereich „Consumer" und „Professional" werden aufgezeigt.
Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse der Bedienfunktionen, Basiswissen Fotografie.
Bitte mitbringen: digitale Nikon-Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B251068 **Obergiesing**
Peter Masanetz · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 2 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 15.2. und 22.2.2016 · € 44.– · 8 Plätze

Fotografisches Basiswissen

Basiswissen Fotografie

Welche Kameraeinstellungen muss ich beim Fotografieren beachten? Sie erwerben die wichtigsten Grundkenntnisse in der Handhabung von analogen und digitalen Kameras. Themen sind: Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe, Brennweite, Menüfunktionen, Auflösung, Dateiformat, ISO-Einstellung, Belichtungsprogramme, Autofokus und eine Einführung in die Bildgestaltung (Lichtführung, Format, Bildaufbau, Kontrast etc.). Bei der Exkursion wird das Erlernte umgesetzt. Die anschließende Bildbesprechung schult das fotografische Sehen sowie die Beurteilung der eigenen Fotografien.
Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B251120 **Obergiesing**
Sabine Klem · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 3 x mi 18.30 bis 21.30 Uhr · 14.10. bis 28.10.2015 · Exkursion: sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 24.10.2015 · € 67.– · 12 Plätze

B251125 **Neuperlach-Süd**
Sabine Klem · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · fr 18.30 bis 21.30 Uhr · 22.1.2016 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr (mit Exkursion) · 23.1.2016 · mi 18.30 bis 21.30 Uhr · 27.1.2016 · € 77.– · 8 Plätze

Fotografie in der Praxis – Basiskurs

Der Umgang mit der digitalen Kamera, die Grundlagen der Kameratechnik wie Blende, Verschlusszeit, Brennweite, Schärfentiefe und Themen der Bildgestaltung wie Perspektive, Format, Ausschnitt werden im Kurs vermittelt. Bei der Exkursion wird das erworbene Wissen, in Bezug auf die eigenen Bildideen, umgesetzt. Der ganze Prozess der Bildentstehung von der Grundidee über die Aufnahme bis zur Übertragung auf den Computer wird ausführlich behandelt. Die Analyse der technischen Qualität und die Auswahl und Speicherung der Bilder bilden den Abschluss.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.
Bitte mitbringen: digitale Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B251164 – Wochenendseminar **Bogenhausen**
Noah Cohen · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23./24.1.2016 · € 97.– · 8 Plätze

B251166 – Wochenendseminar **Grünwald**
Johann Gräbel · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20./21.2.2016 · € 97.– · 7 Plätze

B251170 **Obergiesing**
Nelly Küfner · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 3 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 25.1. bis 22.2.2016 · Exkursion: sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 20.2.2016 · € 97.– · 8 Plätze

---

Fotografie in der Praxis – Aufbaukurs

Sie wollen Ihr Wissen im Bereich der digitalen Fotografie intensivieren? Im Mittelpunkt steht die Umsetzung und professionelle Ausarbeitung eigener Bildideen in der Praxis. Ein Reportagethema wird festgelegt und bei der Exkursion steht jedem Teilnehmenden die Möglichkeit offen, die persönliche Sichtweise und Gestaltung zum Ausdruck zu bringen. Der Prozess der Bildentstehung von der Idee bis zur Übertragung auf den Computer wird begleitet. Die richtige Auswahl der Bilder, deren Optimierung und die passende Präsentation bilden den Abschluss.
Voraussetzung: Grundlagen der Kameratechnik, PC-Grundkenntnisse.
Bitte mitbringen: digitale Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B251185 – Wochenendseminar **Bogenhausen**
Noah Cohen · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 30./31.1.2016 · € 97.– · 8 Plätze

---

Basiswissen Fotografie und Grundlagen der Bildbearbeitung

Sie möchten wissen, was Blende, Verschlusszeit, Brennweite, Schärfentiefe, Auflösung, ISO-Einstellung und Autofokus bewirken? Welche Einstellungen zu beachten sind? Die Handhabung des Menüs, der Umgang mit Bildgröße, Bildqualität und Weißabgleich werden praxisnah erläutert, Lichttechnik und Bildgestaltung ebenso. Danach geht es um die Übertragung der Bilder auf den PC und die Grundlagen der Bildbearbeitung wie Helligkeit, Kontrast, Retusche und Format. Übungsbilder werden im Kurs erstellt. Es wird mit dem Programm Adobe Photoshop Elements gearbeitet.
Bitte mitbringen: digitale Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, Übertragungskabel.

B251208 **Obergiesing**
Astrid Ackermann · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 5 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 14.10. bis 18.11.2015 · € 121.– · 8 Plätze

B251211 – Wochenendseminar **Grünwald**
Manuela Wutz · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 14./15.11.2015 · € 97.– · 7 Plätze

B251215 – Sonntagsseminar **Bogenhausen**
Johann Gräbel · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 2 x so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 15.11. und 22.11.2015 · € 97.– · 8 Plätze

B251221 **Obergiesing**
Ralf Leibfried · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 5 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 13.1. bis 17.2.2016 · € 121.– · 8 Plätze

Bildbearbeitung und Bildverwaltung

Bildbearbeitung in der Fotografie – Basiskurs

Mithilfe der Bildbearbeitung lässt sich aus digitalen Bildern viel herausholen. Grundkenntnisse über die zur Verfügung stehenden Werkzeuge und Techniken sind Voraussetzung. Der Umgang mit Tonwerten, Belichtungs- und Farbkorrektur sowie Auswahl- und Retuschewerkzeugen wird gezeigt. Zudem erhalten Sie einen Einblick in die Organisation und Archivierung von Bilddateien auf dem PC. Die bearbeiteten Bilder werden für Präsentationen oder für den Druck im Fotolabor vorbereitet und erstellt. Es wird mit dem Programm Adobe Photoshop Elements gearbeitet. Materialkosten für eine CD mit allen Unterrichtsmaterialien werden im Kurs abgerechnet (€ 10.–).
Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie, PC-Grundkenntnisse.

B251515 – Wochenendseminar **Obergiesing**
Manuela Wutz · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21./22.11.2015 · € 109.– · 8 Plätze

Bildbearbeitung in der Fotografie – Aufbaukurs

Welches Werkzeug benötige ich für welches Problem? Wie beurteile ich Kontrast, Farbe, Tonwerte und Schärfe? Im Mittelpunkt steht die Bildbeurteilung. Der Kurs bietet weiterführendes Wissen in den Anwendungsbereichen von Bildbearbeitungsprogrammen wie Adobe Photoshop Elements. Sie lernen fortgeschrittene Bearbeitungsmethoden kennen, die in individuellen Übungen ausgearbeitet werden und erstellen erste Composings. Darüber hinaus werden wichtige Hinweise für den Ausdruck gegeben. Materialkosten für Druckerpapier und eine CD mit allen Unterrichtsmaterialien werden im Kurs abgerechnet (€ 15.–).
Voraussetzung: Grundlagen der Bildbearbeitung, PC-Grundkenntnisse.

B251535 – Wochenendseminar **Obergiesing**
Manuela Wutz · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 30./31.1.2016 · € 109.– · 8 Plätze

Alles rund ums Fotobuch

Ob als Geschenk oder für die Familie, ein Fotobuch nimmt man immer wieder gerne in die Hand. Worauf ist bei der Erstellung zu achten? Neben der Vermittlung von Gestaltungsgrundlagen wird auf die verschiedenen Möglichkeiten diverser Fotobuch-Anbieter eingegangen – vom Leporello bis zum Hardcoverbook. Anhand von Musterbüchern werden Aufbau, Verarbeitung und Materialien aufgezeigt. Exemplarisch wird eine Fotobuch-Software installiert und der Arbeitsablauf bis zur Bestellung erläutert. Außerdem erhalten Sie eine Checkliste, damit Sie Ihr Fotobuch ganz einfach planen und realisieren können.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

B251705 – Samstagsseminar **Grünwald**
Manuela Wutz · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 27.2.2016 · € 33.– · 7 Plätze

Mitwisser gesucht!

Die neue **MVHS-Card** ist da! Mit ihr haben Sie freien Zutritt zu rund **880 Veranstaltungen** – für nur **55 Euro**.

Neugierig geworden? Blättern Sie auf die letzte Seite!
Information und Buchung in allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 480 06-62 39 und **www.mvhs.de/mvhs-card**.

Ins richtige Licht gesetzt
Grundlagen der Lichtgestaltung und Belichtungsmessung

Wie wird Licht gesetzt? Was bieten sich für Möglichkeiten bei schlechten Lichtverhältnissen? Ohne die angemessene Belichtung und Beleuchtung entsteht kein gutes Foto. Der Umgang mit Mischlicht, Gegenlicht sowie mit einem hohen Kontrastumfang sind Themen, die ausgearbeitet werden. Ob Blitzanlage, Kompaktblitzgerät, Kunstlicht oder nur ein einfacher Aufheller, alles wird in der Praxis ausprobiert. Als Grundlage dient die professionelle Belichtungsmessung.
Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, falls vorhanden – Blitzanlage, Kompaktblitz, Handbelichtungsmesser, Stativ.

B253115 – Wochenendseminar **Obergiesing**
Christiane Reisacher · Volkshochschule · Severinstr. 6 · fr 18.30 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 27./28./29.11.2015 · € 84.– · 8 Plätze

Experimentelle Fotografie

Langzeit- und Mehrfachbelichtungen, bewegte Kamera, Montage und andere experimentelle Techniken werden erklärt und anhand von Bildbeispielen aus der zeitgenössischen Fotografie vorgestellt. Davon ausgehend arbeiten die Teilnehmenden selbstständig mit den unterschiedlichen Techniken. Die anschließende intensive Bildbesprechung ist ein wichtiger Teil des Kurses. Den Teilnehmenden soll ermöglicht werden, eine eigene Bildsprache zu entwickeln und die Technik zu nutzen, um Ideen umzusetzen. Bei einer gemeinsamen Exkursion werden ortsspezifische Möglichkeiten erkundet.
Bitte mitbringen: analoge oder digitale Kamera (Filme können bei der Dozentin erworben werden), Bedienungsanleitung.

B253155 **Obergiesing**
Sabine Klem · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 4 x mi 18.30 bis 21.30 Uhr · 11.11., 25.11., 9.12.2015 und 20.1.2016 · Exkursion: so 9.00 bis 12.00 Uhr · 17.1.2016 · € 96.– · 8 Plätze

Porträtfotografie

Das Porträt – von der Idee zum fertigen Bild

Wollen Sie Ihre fotografischen Erfahrungen erweitern und die Herausforderungen der Porträtfotografie entdecken? Wie setze ich Ideen fotografisch um? Welche Perspektive wähle ich? Vom passenden Licht bis zur richtigen Kameraeinstellung. Nach einer Einführung in die Menüfunktionen digitaler Kameras lernen Sie die Mittel der Porträtfotografie kennen und einsetzen. Am zweiten Tag werden die Bilder am PC nachbearbeitet. Nachträgliche Bildgestaltungsmöglichkeiten, die das Programm Adobe Photoshop Elements bietet, werden praxisnah vermittelt. (www.astridackermann.de)
Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie und der Bildbearbeitung, Computerkenntnisse.
Bitte mitbringen: digitale System- oder Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, Bilddateien auf USB.

B254035 **Bogenhausen**
Astrid Ackermann · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · fr 19.00 bis 21.00 Uhr · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 8./9./10.1.2016 · € 113.– · 8 Plätze

Porträtworkshop mit Daniel Mayer – Vorbilder/Nachbilder

Wählen Sie ein Lieblingporträt aus. Es wird mit diesem „Vorbild" gearbeitet. Warum faszinieren manche Porträtaufnahmen? Es finden sich großartige Porträts von namhaften Fotografinnen und Fotografen in der Gegenwart und der Geschichte. Erst wird die Form der Inszenierung und die fotografische Technik der Vorlage analysiert, um dann auszuprobieren, wie sich die eigenen Vorstellungen mit den zur Verfügung stehenden Mitteln realisieren lassen. Sie improvisieren, behalten aber ein Ziel vor Augen. Bitte bringen Sie zum Workshop zwei Porträtaufnahmen (Datei und Print) mit, die Sie als Arbeitsgrundlage verwenden möchten. (www.danielmayer.com)
Voraussetzung: fundierte Grundlagen der Fotografie, der Bildgestaltung und der Bildbearbeitung.
Bitte mitbringen: digitale Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, Notebook, Photoshop (CS4, 5 oder 6 installiert).

B254055 – Wochenendworkshop **Obergiesing**
Daniel Mayer · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 28./29.11.2015 · € 77.– · 8 Plätze

Die Porträtwerkstatt

Die Porträtwerkstatt bietet über einen längeren Zeitraum die Möglichkeit, sich mit dem Medium Fotografie und dem Thema Porträt auseinanderzusetzen. Die Teilnehmenden arbeiten selbstständig an individuellen Projekten und werden von der Dozentin bei den gemeinsamen Bildbesprechungen unterstützt. Anhand von Bildbeispielen und im Gespräch über Fotografie wird ein Einblick in die vielfältigen Ausdrucksformen gegeben. Bitte am ersten Abend Bildbeispiele der bisherigen fotografischen Arbeit mitbringen (www.sabine-klem.de).
Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie, Interesse an der Porträtfotografie und eigenständigem Arbeiten.

B254070 **Obergiesing**
Sabine Klem · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 4 x di 18.30 bis 21.30 Uhr · 27.10., 24.11., 15.12.2015 und 26.1.2016 · Exkursion: so 14.00 bis 17.00 Uhr · 17.1.2016 · € 96.– · 8 Plätze

Dokumentarfotografie

Arbeitswelten – Kupferdruckerei und Kunstverlag Peter Blanc Ein Fotoprojekt unter der Leitung von Gérard Pleynet

Während Druckermeister Franz Duchatsch die bis zu 150 Jahre alten Druckerpressen bedient, können Schritt für Schritt alle Stationen des Herstellungsprozesses von Radierungen, Heliogravüren und Kupferstichen fotografisch festgehalten werden. Die Teilnehmenden werden ermutigt, eine eigene Sichtweise zu entwickeln und eine individuelle Bildsprache wird angestrebt. Der Nachbereitungsabend bietet Gelegenheit zur Bildbesprechung und Vertiefung des persönlichen Ansatzes.
Franz Hanfstaengl, der große Münchener Lithograf und Porträtfotograf des 19. Jahrhunderts, war auch maßgeblich an der Entwicklung der Heliogravüre beteiligt, einem Edeldruckverfahren das er für die Vervielfältigung seiner Fotografien einsetzte. Der Kunstverlag Blanc hat seit 1980 das Erbe des Kunstverlags Franz Hanfstaengl übernommen und hält bis heute die alte Tradition des Kupferdrucks lebendig.
Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Aufnahmetechnik.

B254512 **Obergiesing**
Gérard Pleynet · Volkshochschule · Severinstr. 6 · Vorbesprechung: mi 18.30 bis 21.30 Uhr · 18.11.2015 · Exkursion: sa 13.00 bis 17.00 Uhr · 21.11.2015 · Nachbesprechung: di 18.30 bis 21.30 Uhr · 1.12.2015 · € 98.– · 6 Plätze

Tier- und Landschaftsfotografie

Tier- und Wildlife-Fotografie im Wildpark Poing

Sie fotografieren gerne Tiere und Natur? Sie planen eine Reise in einen Nationalpark, um Wölfe in Rumänien, Antilopen in Afrika oder Adler in Südamerika zu fotografieren? Der Workshop im Wildpark Poing bietet Einblick in die Gestaltungsmöglichkeiten für Tier- und Wildlife-Fotos. Sie lernen unter Berücksichtigung der Lichtverhältnisse, auf Bewegung zu achten, den Bildaufbau zu gestalten und den passenden Standpunkt zu suchen, um die Individualität des Tieres herauszustellen. Bei der Nachbesprechung werden die Aufnahmen ausgewertet. Der Kursleiter ist Zoopädagoge im Tierpark Hellabrunn und seit gut 20 Jahren Veranstalter von Safaris und Expeditionen in den wildreichen Gebieten Afrikas.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Ausnahme:
starker Dauerregen. Aktuelle Informationen ggf. über das Fachgebiet.
Voraussetzung: für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet
Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, Objektiv (mindesten 200 mm Brennweite, falls vorhanden), wettergerechte Kleidung und Kameraschutz bei Regen/Schnee ist notwendig.

B255100 – Wochenendseminar **Obergiesing**
Lambert P. H. Heil · Wildpark Poing · Treffpunkt: Eingang am Osterfeldweg 20 · sa 9.30 bis 15.00 Uhr · Nachbesprechung: Volkshochschule Obergiesing · Severinstr. 6 · so 11.00 bis 15.00 Uhr · 30./31.1.2016 · € 61.– · 8 Plätze

Natur im Bild – Isartal und Auwald

„Herbst an der Isar." Buchen, Erlen, Weiden, Moos und Buschwerk säumen ihren Lauf. Grünwald bietet zur Herbstzeit einen wunderbaren Ausgangspunkt für die fotografische Erkundung des Isartals und des Auwalds. Anhand von Bildbeispielen werden die Mittel der Bildgestaltung und unterschiedliche Bildsprachen aufgezeigt. Während der Exkursion können eigene Ideen praxisnah umgesetzt werden.
Voraussetzung: Kameratechnik, Grundlagen der Fotografie.
Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B255315 **Grünwald**
Monika Clara Hoffmann · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 17.10.2015 (mit Exkursion) · Nachbesprechung: di 18.30 bis 21.00 Uhr · 27.10.2015 · € 58.– · 8 Plätze

Projekt Fotografie

Kernstück des „Projekt Fotografie" sind die von Michael Jochum geleiteten Semester übergreifenden Kurse für alle, die sich über einen längeren Zeitraum intensiv mit dem Medium Fotografie auseinandersetzen wollen. Die Suche nach einem Weg zum persönlichen fotografischen Ausdruck steht im Mittelpunkt der Kurse B256020 und B256030.

Ergänzend werden Ausstellungsrundgänge, kunsthistorische Veranstaltungen und Workshops empfohlen, die im Fachgebiet angeboten werden. Sie bieten den Projektteilnehmenden einen fundierten Einblick in fotografische Sehweisen und ermöglichen eine Erweiterung der Kenntnisse gestalterischer und aufnahmetechnischer Prozesse.
Voraussetzung für das Projekt Fotografie ist die Bereitschaft zur Teilnahme über mehrere Semester und sich auf verschiedene Arbeitsweisen einzulassen sowie fotografisches Engagement auch außerhalb des Kurses.

Kursprogramm: themenorientierte Projekte, Bildbesprechungen, Ausstellungsbesuche, Exkursionen.
Themenbereiche: Mensch, Umwelt und Alltag, Porträt, Landschaft, dokumentarisches, subjektives und konzeptionelles Arbeiten.
Anfragen und Bewerbungen werden auch während des Semesters gerne angenommen.

Weitere Informationen unter: www.projekt-fotografie.com
Kontakt: foto.werk@web.de

Projekt Fotografie: Aufbaukurs – Arbeitsweisen erproben

Die Erprobung unterschiedlicher Arbeitsweisen z. B. Farbe und S/W sowie analog/digital und das Erlernen methodischer Arbeit an einem Thema stehen im Mittelpunkt des Aufbaukurses, ebenso Übungen zur Auswahl, Kombination und Präsentation von Bildern und die Aufbereitung von Unterschieden bei den fotografischen Positionen von „Klassikern".
Voraussetzung: fundierte Grundlagen der analogen Fotografie und Labortechnik.
Bitte mitbringen: am ersten Abend zahlreiche Bildbeispiele (Papierabzug/Print, keine Speichermedien) der eigenen Arbeit.

B256020 **Obergiesing**
Michael Jochum · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 10 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 2.12.2015 bis 24.2.2016 (auch am 10.2.2016) · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 12./13.12.2015 · € 225.– · Anmeldung nur mit Dozentenbestätigung (Termin siehe B256000 im Gesamtprogramm) · 12 Plätze

Projekt Fotografie: Fortgeschrittene – Eine Haltung entwickeln

Dieser Kurs setzt den Willen und die Fähigkeit voraus, eigene fotografische Projekte selbstständig zu entwickeln und zu bearbeiten. Der Dozent versteht sich als Berater und Begleiter des persönlichen fotografischen Entwicklungsprozesses. Die Auseinandersetzung mit Positionen künstlerischer Fotografie und Theorie und die intensive Diskussion der Teilnehmerarbeiten fördert die Herausbildung einer individuellen fotografischen Haltung.
Voraussetzung: gute Kenntnisse der Ausarbeitung der Bilder (analog oder digital – je nach Arbeitsweise).
Bitte mitbringen: am ersten Abend zahlreiche Bildbeispiele (Papierabzug/Print, keine Speichermedien) der eigenen Arbeit.

B256030 **Bogenhausen**
Michael Jochum · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 10 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.12.2015 bis 23.2.2016 · Severinstraße 6 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 30./31.1.2016 · € 225.– · Anmeldung nur mit Dozentenbestätigung (Termin siehe B256000 im Gesamtprogramm) · 12 Plätze · ♿

Video/Film

Filmen mit der digitalen Spiegelreflexkamera – Praxiskurs Canon EOS 70D und 550D und andere Modelle

Worauf muss ich beim Filmen mit der digitalen Spiegelreflexkamera achten? Die Menüfunktionen und der Umgang mit der Brennweite und der Schärfentiefe werden in Theorie und Praxis ausgearbeitet. Schwenken, Schärfeziehen und das Kreieren von spannenden Sequenzen wird trainiert. Fragen zur Motivwahl, zur Bildaussage und zur passenden Einstellung werden beantwortet und zum gedrehten Material gibt es direktes Feedback. Videomaterial oder „filmische Vorbilder" können auf dem Laptop mitgebracht werden. Dieser Kurs eignet sich für Einsteiger.
Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflexkamera aus der Kategorie „Film-Fotoapparate", Bedienungsanleitung, geladene Akkus.

B257005 – Wochenendworkshop **Obergiesing**
Michael Heinz · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 9./10.1.2016 · € 87.– · 8 Plätze

Gefällt mir: die MVHS bei Facebook

Auf unserer Facebook-Seite finden Sie aktuelle Kurs- und Veranstaltungstipps, Neuigkeiten rund um die MVHS, Fotos unserer Kampagnen und vieles mehr. So bleiben Sie immer auf dem Laufenden!

www.facebook.com/mvhs.de

Theater

Einführung in die Zauberkunst

Die Kunst des Zauberns besteht darin, das Unmögliche scheinbar möglich zu machen! Wir werden gemeinsam üben, Kunststücke einstudieren und Sie werden in die Lage versetzt, Ihren Zuschauern eine außergewöhnliche Kurzvorführung und Präsentation zu bieten.
In Zusammenarbeit mit der ZauberAkademie Deutschland.
Bitte bringen Sie mit: ein Kartenspiel, eine Streichholzschachtel, ein Seidentüchlein, fünf normale Gummiringe, ein Stück Seil – etwa 1,5 m (zur Not geht auch Schnur) und Schreibzeug.

B262230 – Wochenendseminar **Neuperlach**
Bertram Hacker · Kulturhaus Ramersdorf-Perlach · Hanns-Seidel-Platz 1 · sa/so 10.00 bis 13.00 Uhr · 16./17.1.2016 · € 33.– · 14 Plätze

Der dumme August – Clownstheater

Haben Sie Lust, einmal die rote Nase aufzusetzen? Ein Clown lässt sich nicht einordnen und zur Ordnung rufen. Er macht, was er will, anarchisch und kindlich, er zeigt Gefühle und reagiert direkt und unmittelbar. Wir werden uns mit clownesker Körpersprache, Slapsticktechniken und der Kunst des Scheiterns beschäftigen. Über Spiele und Improvisationen wollen wir unsere eigenen Clownsnummern entwickeln.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen, gerne auch Verkleidungen oder Requisiten.

B262260 – Wochenendseminar **Bogenhausen**
Susy Bergmann · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 28./29.11.2015 · € 66.– · 14 Plätze

BEIER & ZAUNER
Die Welt – ein einziges Kabarett!

„Die ganze Welt ist eine Bühne, und alle Frauen und Männer sind bloße Spieler", heißt es bei Shakespeare. In aller Bescheidenheit gestatten wir uns, dem hinzuzufügen: „Die ganze Welt ist ein einziges Kabarett", und wir Menschen: Frauen, Männer, Bettler, Minister, alle spielen in ihm mit. Aus diesem unendlichen Kabarett namens „Leben" wollen wir Szenen, Dialoge, Monologe und Songs herausfiltern: selbst erlebt, beobachtet, erarbeitet, inszeniert, gespielt.
Die Dozenten sind Kabarettisten und Preisträger des Kabarettpreises der Landeshauptstadt München.

B262270 – Wochenendseminar **Obergiesing**
Walter Zauner/Angelika Beier · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 14./15.11.2015 · € 86.– · 14 Plätze

Grundlagen der Schauspielkunst

Schon lange möchten Sie einen Charakter, eine Rolle erarbeiten und spielen wie ein richtiger Schauspieler. Wie machen das die Profis? Wie eine andere Person sein, reden, sich bewegen? Wie arbeiten sie am Text und an der Rolle? Wir entwickeln einen Monolog und einen Dialog. Dabei gewinnen wir Einblicke in die Arbeit der Schauspieler und erlernen beim Spielen und mit Spaß die Grundlagen und das Handwerk des Schauspielers. Die fertigen Szenen zeigen wir vor Publikum. Geeignet auch für Wiedereinsteiger.

B262410 **Obergiesing**
Doro Engel · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 10 x mo 18.30 bis 21.30 Uhr · 30.11.2015 bis 22.2.2016 · € 150.– · 14 Plätze

Improvisation im Alltag: Stress beiseite, Bühne frei!

Kreativ denken, loslassen, rumspinnen, den Verstand ausschalten und der Fantasie freien Lauf lassen – im stressigen Berufsalltag ist dies scheinbar nicht mehr erlaubt. Dabei würden viele im Job von diesen Eigenschaften profitieren. Lernen Sie mit fester Stimme, kraftvollem Atem und einem gesunden Körpergefühl selbstbewusst aufzutreten! Stärken Sie Ihre Selbstwahrnehmung, Fantasie und Flexibilität! Meistern Sie spielerisch schwierige Situationen souverän – mit Improvisationstheater!
Infos zur Kursleiterin unter www.manuelakuecuekdag.de
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

B262560 **Bogenhausen**
Manuela Kücükdag · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 8 x do 19.00 bis 21.00 Uhr · 1.10. bis 26.11.2015 · € 81.– · 14 Plätze

Improvisationstheater: Kopf aus – Flow an

Improvisation funktioniert über das „Kopf-Ausschalten". Schwierig, sich nichts vorzunehmen, loszulassen und sich assoziativ treiben zu lassen. Gelangt man in diesen Zustand, springen die Geschichten, Rollen und Atmosphären nur so aus einem heraus. Dieser Kurs will ein Ausschaltknopf für den Kopf sein, Raum geben für ein wirkliches „Im-Moment-Sein" im angstfreien Improvisations-Spiel. Durch aufeinander aufbauende Improvisationsspiele und Übungen zur Stärkung von Wahrnehmung, Spontaneität und Fantasie werden konkrete Improvisationsstrategien trainiert und spielerisch umgesetzt.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

B262602 – Wochenendseminar **Obergiesing**
Graciette Justo · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa/so 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 12./13.12.2015 · € 75.– · 14 Plätze

Stimmbildung/Sprechen

Stimmen Sie sich ein
Ein Training für Körper und Stimme

Lösen Sie mit Atem-, Stimm- und Körperübungen Spannungen und gewohnheitsmäßige Haltungen, die Ihre Stimmung prägen. Lockern Sie Ihr Alltagssprachkorsett mit Sprach- und Tonspielen, entdecken Sie verborgene Töne und Klangfarben in Ihrer Stimme. Durch die Erarbeitung eines einfachen Stimmtrainings können Sie auch nach dem Seminar für gute Stimmung in Ihrem Alltag sorgen.
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Socken oder Gymnastikschuhe.

B262940 – Sonntagsseminar **Bogenhausen**
Christine Steinhart · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 15.11.2015 · € 43.– · 10 Plätze

Klangkörper Stimme – ein Sprechtraining

Beruflich und privat haben Sie erfahren, dass Ihre Stimme und Sprechweise Ihre persönliche akustische Visitenkarte abgeben. Sie sind aber auch der Ansicht, Ihre stimmliche Überzeugungskraft enthält noch viel mehr Potenzial, als gedacht. Gehen Sie auf Entdeckungsreise in Ihren „Klangkörper" und bauen Sie Ihre Sprechkompetenz durch vielfältige Übungen aus.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

B262960 – Wochenendseminar **Bogenhausen**
Wolfram Völzke M.A. · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 22./23.1.2016 · € 57.– · 12 Plätze

Tanz

Ballett

Ballett

Auch als Erwachsener können Sie noch oder wieder mit Klassischem Ballett beginnen. Die Übungen („exercices") an der Stange und im Raum, z. B. Drehungen („pirouettes") und Sprünge, fördern Dehnbarkeit, Kraft, Koordination und natürlich Musikalität. Eine gute Grundlage im Klassischen Ballett hilft Ihnen auch in vielen anderen Tanzsparten auf die Sprünge.
Bitte mitbringen: Trainingstrikot und Schläppchen mit Ledersohlen.

Anfänger ohne Vorkenntnisse
B265105 **Bogenhausen**
Bettina Theil-Marinkovic · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 13 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 19.10.2015 bis 1.2.2016 · € 105.– · 12 Plätze

Anfänger ohne und mit Grundkenntnissen
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
B265107 **Bogenhausen**
Bettina Theil-Marinkovic · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 13 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 19.10.2015 bis 1.2.2016 · € 105.– · 12 Plätze

B265108 **Obergiesing**
Dr. Mohamed Mostafa Ahmed Hassan · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner Str. 44–46 (Ballettsaal Untergeschoss) · 15 x di 18.30 bis 19.45 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 101.– · 12 Plätze

Anfänger mit Grundkenntnissen
Grundkenntnisse aus ein bis zwei Semestern erforderlich.
B265109 **Obergiesing**
Dr. Mohamed Mostafa Ahmed Hassan · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner Str. 44–46 (Ballettsaal Untergeschoss) · 15 x di 20.00 bis 21.15 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 101.– · 12 Plätze

Mittelstufe
Grundkenntnisse aus mindestens drei Semestern erforderlich.
B265113 **Obergiesing**
Dr. Barbara Feldmann-Griebel · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner Str. 44–46 (Ballettsaal Untergeschoss) · 15 x mi 20.15 bis 21.30 Uhr · 30.9.2015 bis 3.2.2016 · € 92.– · 14 Plätze

Kreativer Tanz, Musical-Jazz-Dance

Kreativer Tanz und Tanzimprovisation

Experimentierwerkstatt und Spielwiese – hier ist Raum für Fantasie, Kreativität und individuelle tänzerische Ausdrucksform. Das Aufwärmtraining mit Elementen aus dem Zeitgenössischen Tanz macht den Körper beweglich und stimmt auf die Improvisationen ein. Vorgegebene Bewegungsfolgen und Impulse, wie Bilder, Requisiten, Musik, Emotionen, Texte, bieten dann Stoff für die Improvisationsarbeit. Experimentiert wird alleine, zu zweit oder in der Gruppe, und aus diesem Material entstehen schließlich kleine Tanzkompositionen. Für Anfänger ohne Vorkenntnisse bis Fortgeschrittene; tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ggf. Jazz-Dance- oder Gymnastik-Schuhe mit Ledersohlen bzw. Stopp-Socken (getanzt wird auch barfuß).

B265307 **Obergiesing**
Gunther J. Henne · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 15 x di 18.30 bis 19.45 Uhr · 6.10.2015 bis 16.2.2016 · € 112.– · 12 Plätze

Musical-Jazz-Dance

Entstanden zu Beginn des letzten Jahrhunderts am New Yorker Broadway, trat das Musical einen weltweiten Siegeszug durch die Theater und Kinosäle an. „Ein Amerikaner in Paris", „West Side Story", „Grease", „Cats", „A chorus line", „Moulin Rouge" und „Chicago" – ohne die mitreißenden Tanzszenen nur halb so schön. Nach einem gründlichen Warm-up aus unterschiedlichen Jazz-Dance-Techniken werden Musical-Choreografien einstudiert.
Für Anfänger ohne und mit Grundkenntnissen; tänzerische Vorkenntnisse werden zwar nicht vorausgesetzt, aber Bewegungserfahrung (z. B. Sport, Fitness, Tanz) und Kondition sind von Vorteil.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Baumwoll-/Tennissocken.

B265405 **Obergiesing**
Luitgard Hesse · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner Str. 44–46 (Ballettsaal Untergeschoss) · 15 x mi 18.45 bis 20.15 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 121.– · 12 Plätze

Afrikanischer Tanz

Afrikanischer Tanz

Tanz begleitet afrikanisches Leben – Alltag und feierliche Anlässe, wie z. B. Taufen und Hochzeiten. Unabhängig von regionalen Unterschieden zeichnen sich die Tänze durch isolierte Bewegungen einzelner Körperteile und kraftvollen Bodenkontakt aus. Im Warm-up mit Koordinations- und Isolationsübungen werden die typischen afrikanischen Bewegungsmuster erlernt. Bei den folgenden Schrittfolgen und Choreografien stehen Spaß an Musik und Bewegungsfreude im Vordergrund.
Teilweise mit Percussion-Begleitung.
Bitte mitbringen: Socken oder Gymnastik- bzw. Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen und bequeme Kleidung.

Anfänger ohne und mit Grundkenntnissen
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
B265502 **Obergiesing**
Cheikh Tidiane Bangoura/Thomas Stötzer (Percussion) · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 14 x mi 18.00 bis 19.15 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 136.– · 12 Plätze

Anfänger mit Grundkenntnissen
Grundkenntnisse aus afrikanischem Tanz (ca. ein Semester) sind erforderlich.
B265503 **Obergiesing**
Cheikh Tidiane Bangoura/Thomas Stötzer (Percussion) · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 14 x do 20.00 bis 21.15 Uhr · 8.10.2015 bis 28.1.2016 · € 136.– · 12 Plätze

Paartänze – Salsa, Merengue und Bachata

Paartänze – Salsa, Merengue und Bachata
Anfänger ohne Vorkenntnisse

Karibische Tänze – das ist wie genussvolles Schlemmen (zu zweit). Merengue, hispanisch für Baiser, entstand in der Dominikanischen Republik, ist relativ einfach zu erlernen und daher eine gute „Vorspeise" für andere Latinotänze. Das mitreißend-würzige Gegenstück Salsa, hispanisch für Soße, stammt ursprünglich von der Karibikinsel Kuba und existiert inzwischen weltweit in einer Vielzahl unterschiedlicher Stile. Der Bachata, ebenfalls aus der dominikanischen Republik, wird meist eng und hüftbetont getanzt. Nicht technische Perfektion und Wettbewerb, sondern Lebensfreude, Spaß an Musik und Bewegung und der lockere Hüftschwung stehen hier im Vordergrund.
Einführung in Basisrhythmen, Grundschritte/-figuren und Führung.
Paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich, aber von Vorteil, da die ausgewogene Anzahl von Damen und Herren nicht garantiert werden kann.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: flache Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe) und bequeme Kleidung.

B265604 **Obergiesing**
Juan Salazar · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 7 x di 20.00 bis 21.30 Uhr · 6.10. bis 24.11.2015 · € 47.– · 18 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: B265620

B265605 **Obergiesing**
Arturo Salazar · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 7 x mi 19.45 bis 21.15 Uhr · 7.10. bis 25.11.2015 · € 47.– · 18 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: B265621

Paartänze – Salsa, Merengue und Bachata
Anfänger mit Grundkenntnissen und Auffrischer

Paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich, aber von Vorteil, da die ausgewogene Anzahl von Damen und Herren nicht garantiert werden kann.Grundschritte und -figuren werden vorausgesetzt. Bitte mitbringen: flache Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe) und bequeme Kleidung.

B265620 **Obergiesing**
Juan Salazar · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 7 x di 20.00 bis 21.30 Uhr · 8.12.2015 bis 2.2.2016 · € 47.– · 18 Plätze

B265621 **Obergiesing**
Arturo Salazar · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 7 x mi 19.45 bis 21.15 Uhr · 2.12.2015 bis 3.2.2016 · € 47.– · 18 Plätze

Paartänze/Gesellschaftstanz

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

Tango Argentino

Der Tango Argentino, geboren im Schmelztiegel Buenos Aires, war ursprünglich der Tanz der heimatvertriebenen Einwanderer aus aller Welt und ihr sprachloser, körperlicher Ausdruck von Unsicherheit und Armut – bis er zum Herzstück der argentinischen Kultur wurde. Das charakteristische „Miteinandergehen" in der Umarmung erfordert und fördert die Aufmerksamkeit für den Partner. Die Improvisation mit dem Schrittmaterial ist, im Gegensatz zum Europäischen Tango, erlaubt. Und besonders wichtig ist die innige Verbindung mit der Musik. Paarweise Anmeldung erforderlich; auch Damen- und Herren-Paare möglich. Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe, keine spitzen Absätze) und bequeme Kleidung.

Anfänger ohne Vorkenntnisse
B266002 **Bogenhausen**
Für Paare · Inés Ammon/Constantin-Radu Ammon · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 7 x mi 20.00 bis 21.15 Uhr · 7.10. bis 25.11.2015 · € 74.– · 14 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: B266004

Anfänger mit Grundkenntnissen
Grundschritte werden vorausgesetzt (Cruzado/„Kreuz" der Dame, Ochos/Vorwärts- und Rückwärtsdrehungen).

B266004 **Bogenhausen**
Für Paare · Inés Ammon/Constantin-Radu Ammon · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 7 x mi 20.00 bis 21.15 Uhr · 2.12.2015 bis 3.2.2016 · € 74.– · 14 Plätze

Werden Sie Mitwisser!

Wussten Sie's schon? Mit der **MVHS-Card** haben Sie freien Zutritt zu rund **880 Veranstaltungen** – für nur **55 Euro**.

Neugierig geworden? Blättern Sie auf die letzte Seite!
Information und Buchung in allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 480 06-62 39 und **www.mvhs.de/mvhs-card**.

Paartänze – Standard/Latein
Anfänger ohne Vorkenntnisse

Man tanzt nicht mehr nur auf Hochzeiten, sondern auch auf Firmenfeiern, Geburtstagspartys, Sommerfesten, im Fasching, beim ersten Rendezvous – und dann lieber zu zweit als allein. Führen Sie Ihren Partner, Kollegen oder Ihre Freundin doch einmal „trittsicher" aufs Parkett. Schritt für Schritt und Takt für Takt lernen Sie Paartänze kennen.
Schwerpunkt: Langsamer/Wiener Walzer, Tango, Cha-Cha-Cha
Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe, keine spitzen Absätze) und bequeme Kleidung. Paarweise Anmeldung erforderlich;
auch Damen-/Herren-Paare möglich.
Einführung in Tanzhaltung und Grundschritte/-figuren; tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

B266025 – Wochenendseminar **Obergiesing**
Für Paare · Martina Flores Sandoval/Martha Dobler · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa/so 11.00 bis 14.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 30./31.1.2016 · € 38.– · 20 Plätze

Paartänze – Lindy Hop und Tänze der Swing-Ära
Anfänger mit Grundkenntnissen

New York in den Dreißigern: Big-Band-Musik dröhnte aus den Tanzpalästen auf die Straße, Lebenslust im Herzen, Swing in den Füßen, und nirgendwo wurde so ausgelassen getanzt wie im legendären „Savoy Ballroom". Der populärste Swing-Tanz dieser Zeit war der sportliche, draufgängerische Lindy Hop. Mit frechem Hüftschwung und revolutionärer, offener Tanzhaltung eroberte er von Harlem aus den gesamten Globus. Der Schwerpunkt liegt auf der Einführung in die Lindy-Schritte und -Figuren, aber es werden auch noch andere Swing-Tänze, wie z. B. Charleston, Balboa, Shag, Jitterbug, vorgestellt.
Paarweise Anmeldung erforderlich;
auch Damen- und Herren-Paare möglich.
Swingtanz-Kenntnisse sind nicht erforderlich, aber Paartanz-Kenntnisse (z. B. Standard/Latein) werden vorausgesetzt.
Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe, keine spitzen Absätze) und bequeme Kleidung.

B266075 **Obergiesing**
Für Paare · Mirjam Eisenzimmer/N.N. · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 8 x mi 19.45 bis 21.00 Uhr · 7.10. bis 2.12.2015 · € 84.– · 14 Plätze

Volks- und Folkloretänze

Irish Dancing

In Irland lange lebendige Tradition, wurden die lebhaften Soft-shoe-Tänze über die Inselgrenzen hinaus erst durch die spektakulären Erfolge von Megashows wie „Riverdance" und „Lord of the Dance" bekannt und populär. Die Solo- und Gruppenchoreografien werden z. B. auf Hochzeiten, in Pubs oder als Fitnesstraining zu traditioneller und moderner irischer Musik getanzt. Tanzwettbewerbe für Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind inzwischen ein wichtiger Bestandteil des kulturellen Lebens.
Einführung in Soft-shoe-Grundschritte und -Kombinationen (kein Irish-Tap-Dance).
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder leichte, flexible Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe) und bequeme Kleidung.

Anfänger ohne Vorkenntnisse
B267021 – Wochenendseminar **Bogenhausen**
Barbara van Deun · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 12.30 Uhr · so 10.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17.1.2016 · € 43.– · 12 Plätze

Anfänger ohne und mit Grundkenntnissen
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

B267022 **Bogenhausen**
Barbara van Deun · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 10 x mi 18.30 bis 19.45 Uhr · 7.10. bis 16.12.2015 · € 68.– · 12 Plätze

Tanz

Tanz aus der Südsee und Indien

Hula-Tanz aus Hawaii
Anfängerinnen ohne und mit Grundkenntnissen

Hula bedeutet überfließende Sonnenenergie, das Hu steht für Energie und das La für Sonne. In der schriftlosen polynesischen Kultur Hawaiis war der Hula Archiv und Gedächtnis. In Bewegungen und Gesängen wird jahrhundertealte Geschichte bewahrt und weitergegeben. Wie im westlichen Theater werden im Hula Geschichten von Menschen und Orten, von Göttern und Helden, von Liebe und Schönheit, von Schmerz und Krieg erzählt. Sie werden die wichtigen Basisschritte, Rhythmen, einfache Lieder und Tänze und so die hawaiianische Kultur kennen lernen.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Leggings, warme Socken, einen Pareo oder einen weiten Rock, Getränke.

B267103 – Wochenendseminar **Bogenhausen**
Nur für Frauen · Lili Kalamela · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa/so 10.00 bis 14.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 9./10.1.2016 · € 43.– · 14 Plätze

Klassischer indischer Tanz – Bharatanatyam
Anfänger ohne und mit Grundkenntnissen

Der südindische Bharatanatyam hat eine über 2000-jährige Tradition, wurde ursprünglich solistisch von Tempeltänzerinnen aufgeführt und genießt heute auch international als dramatische Bühnenkunst hohes Ansehen. Mit rhythmisch-perkussiven Schrittfolgen (Adavu), ausdrucksstarker Symbolsprache der Hände (Mudra) und differenzierten Kopf-, Augen- und Augenbrauenbewegungen (Rassa) werden die Legenden des allzu menschlichen hinduistischen Götterreigens erzählt.
Einführung in Grundlagen (Gestik, Mimik, Kopfbewegungen und ihre Bedeutung), Grundschritte (Adavus) und die drei Grundrhythmen; tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Tanz- bzw. Gymnastikkleidung und ein großes leichtes Tuch.

B267120 **Obergiesing**
Aparajita Wießmüller · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 14 x mi 20.00 bis 21.15 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 114.– · 10 Plätze

Orientalischer Tanz (Bauchtanz), Tribal-Fusion-Bellydance

Orientalischer Tanz – Bauchtanz-Schnuppertag

Neugierig auf den ältesten aller Tänze? An diesem Schnuppertag lernen Sie erste Grundschritte, leichte rhythmische Grundlagen, eine kurze einfache Tanzkombination und die charakteristischen Accessoires (z. B. Schleier, Zimbeln) kennen. Zusätzlich erfahren Sie etwas über Ursprung und Geschichte des Orientalischen Tanzes.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: leichte, bequeme Kleidung oder einen weiten Rock mit Gummiband, Gymnastikschuhe mit Ledersohlen und ein großes Tuch, das um die Hüften gebunden werden kann.

B268002 – Samstagsseminar **Grünwald**
Nur für Frauen · Erna Fröhlich · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · sa 11.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16.1.2016 · € 20.– · 14 Plätze

Orientalischer Tanz (Bauchtanz)
Anfänger ohne und mit Grundkenntnissen

Orientalischer Tanz ist körperbewusst, erdverbunden und in der Körpermitte verankert; seine „Urbewegungen" sind Kreis- und Achterformen. Er wird als Gruppen- wie auch Solotanz ausgeführt; die Schrittfolgen können improvisiert oder als festgelegte Choreografien getanzt werden. Der weltweit (und auch an der Münchner Volkshochschule) existierende Facettenreichtum des Orientalischen Tanzes wurde und wird von unterschiedlichsten regionalen Einflüssen geprägt, z. B. Nordafrika (Maghrebländer), Vorderasien (Syrien, Libanon, Jemen etc.), Golfregion, Ägypten, Türkei. Im Laufe der Entwicklung wurden auch Elemente anderer Tanzstile (Jazz Dance, Modern Dance, Ballett, Folkloretänze etc.) integriert.

1. und 2. Semester: Auffrischung und Vertiefung der Grundkenntnisse (z. B. Grundhaltung, Isolationstechnik), Rhythmuslehre, Schrittkombinationen, nach Ermessen der Lehrkraft ggf. erste Verwendung von Accessoires (z. B. Schleier).
Bitte mitbringen: leichte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mit Ledersohlen; Frauen ein großes Tuch, das um die Hüften gebunden werden kann.

B268004 **Grünwald**
Erna Fröhlich/Marliese Glück (Percussion-Begleitung an einem Termin) · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 14 x di 10.15 bis 11.45 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 100.– · 12 Plätze

B268007 **Obergiesing**
Petra Wehnelt/Marliese Glück (Percussion-Begleitung an einem Termin) · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner Str. 44–46 (Ballettsaal Untergeschoss) · 14 x do 18.15 bis 19.30 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 100.– · 12 Plätze

B268010 **Bogenhausen**
Nina Datsenko · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x fr 18.00 bis 19.15 Uhr · 2.10.2015 bis 29.1.2016 · € 101.– · 12 Plätze

---

Orientalischer Tanz (Bauchtanz)
Anfänger mit Grundkenntnissen

2. und 3. Semester: komplexere und längere Schrittkombinationen, anspruchsvollere Koordination von Arm-, Bein- und Hüftbewegungen, Rhythmuslehre, kleine Übungschoreografien, ggf. Verwendung von Accessoires (z. B. Schleier).
Bitte mitbringen: leichte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mit Ledersohlen; Frauen ein großes Tuch, das um die Hüften gebunden werden kann.

B268024 **Obergiesing**
Petra Wehnelt/Marliese Glück (Percussion-Begleitung an einem Termin) · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner Str. 44–46 (Ballettsaal Untergeschoss) · 14 x do 19.45 bis 21.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 100.– · 12 Plätze

---

Orientalischer Tanz (Bauchtanz)
Mittelstufe

4. bis 6. Semester: Rhythmuslehre, anspruchsvollerer Umgang mit Accessoires (z. B. Schleier), raumorientiertes Tanzen, Ausarbeitung von Choreografien.
Bitte mitbringen: leichte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mit Ledersohlen; Frauen ein großes Tuch, das um die Hüften gebunden werden kann.

B268038 **Bogenhausen**
Marianne Schwinghammer · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x do 17.30 bis 19.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 99.– · 18 Plätze

---

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) – Stocktanz

Um das Publikum umzuhauen, muss eine Bauchtänzerin nicht handgreiflich werden. Die schlagenden Argumente beim orientalischen Stocktanz sind nämlich weiblicher Charme und spielerische Leichtigkeit. Zuerst werden die Grundelemente der Stocktechnik geübt. Dann folgen kleine Kombinationen, die sich zu einer Choreografie zusammenfügen lassen.
Für Anfängerinnen mit Grundkenntnissen (2. Semester) bis Fortgeschrittene; Stocktanz-Kenntnisse sind nicht erforderlich.
Stöcke werden gestellt; falls vorhanden, eigene bitte mitbringen.

B268067 – Samstagsseminar **Bogenhausen**
Nur für Frauen · Marianne Schwinghammer · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 28.11.2015 · € 30.– · 10 Plätze

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) – Tribal-Fusion-Bellydance

Alter Silberschmuck nomadischer Völker, indische Saris, funkelnde Steine, ein Hauch von Jugendstil? Bunt und fantasievoll sind die Kostüme beim Tribal-Fusion-Bellydance. Dieser Tanzstil hat seine Wurzeln in den USA und gibt dem klassischen orientalischen Tanz ein neues Gesicht. Bauchtanz und American Tribal Style (ATS) werden mit Elementen anderer Stile, wie z. B. HipHop, Modern Dance oder indischem Tanz, kreativ kombiniert. Auch für die abwechslungsreiche Musikauswahl von Rap bis Blues, von Klassik bis Balkan Beats gilt: Erlaubt ist, was gefällt.
Bitte mitbringen: eine bequeme lange Hose oder einen Rock, ein eng anliegendes oder bauchfreies Oberteil und Gymnastikschuhe mit Ledersohlen.

Probestunde
B268090 **Bogenhausen**
Nur für Frauen · Eva Kölln (Eve) · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · di 20.15 bis 21.45 Uhr · 29.9.2015 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung

Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse
B268091 **Bogenhausen**
Nur für Frauen · Eva Kölln (Eve) · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 13 x di 20.30 bis 21.45 Uhr · 20.10.2015 bis 2.2.2016 · € 106.– · 10 Plätze

Anfängerinnen mit Grundkenntnissen
Bauchtanz-Grundkenntnisse (ca. ein Semester) werden vorausgesetzt; Tribal-Fusion-Kenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieser Kurs nimmt teil am Partizipationsprojekt „GAACH – quasi eine Volksoper" der Münchener Biennale – Festival für neues Musiktheater, siehe auch www.mvhs.de/biennale-gaach.

B268092 **Bogenhausen**
Nur für Frauen · Eva Kölln (Eve) · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x di 19.15 bis 20.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 122.– · 10 Plätze

Abenteuerurlaub für die kleinen grauen Zellen …

… gibt es bei uns auch zum Verschenken!
Mit einem Gutschein kann die oder der Beschenkte aus den über 8000 Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule frei wählen – und jetzt auch online buchen!

Geschenkgutscheine im Wert von € 5.– bis € 50.–

- erhalten Sie in unseren Anmeldestellen
- telefonisch unter (089) 48006-6222
- per E-Mail unter geschenkgutschein@mvhs.de
- online unter www.mvhs.de/geschenkgutschein

Musik

Musikverständnis

Die Welt der Harmonien – Aufbaukurs

Wie erkenne ich den Aufbau eines Musikstücks? Wir wiederholen und vertiefen die Grundlagen: Tonleiter, Dur und Moll, Quintenzirkel und Kadenz. Wir lernen Haupt- und Nebendreiklänge und deren Umkehrungen kennen. Mit diesem Handwerkszeug wagen wir uns daran, die passenden Begleitakkorde zu einer Melodie zu finden. Kenntnisse aus dem Grundlagenseminar sind erforderlich.
Bitte mitbringen: Notizblock, Notenheft und Schreibutensilien.

B270108 **Obergiesing**
Tim Koeritz · Volkshochschule · Severinstr. 6 · fr 18.00 bis 21.30 Uhr · sa 14.00 bis 17.30 Uhr · 27./28.11.2015 · € 36.– · 14 Plätze

Die Welt der Harmonien – Vertiefungskurs

Wie finde ich eine Begleitung zu einer Melodie, einem Lied? Die Kenntnis der Funktionen von Dreiklängen und ihren Umkehrungen soll verstärkt zur eigenen „Komposition" genutzt werden. Die genaue Betrachtung von Choralsätzen (z. B. von J. S. Bach) zeigt die Vielfalt der Möglichkeiten auf, hierzu gehört auch ein erster Einblick in Formen des Wechsels von Tonart zu Tonart (Modulation).
Es werden Grundkenntnisse der Harmonielehre vorausgesetzt.
Bitte mitbringen: Notizblock, Notenheft und Schreibutensilien.

B270110 **Obergiesing**
Tim Koeritz · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 4 x fr 19.00 bis 21.00 Uhr · 15.1. bis 5.2.2016 · € 42.– · 12 Plätze

Musizieren

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

Advents- und Weihnachtslieder wiederentdecken
Für Erwachsene mit und ohne Kinder ab vier Jahren

Der Zauber, in den die Advents- und Weihnachtszeit die ganze Familie einhüllt, geht natürlich vor allem von der Weihnachtsgeschichte selbst aus. Aber auch der Glanz der Lichter, die guten Düfte und nicht zuletzt die schöne und stimmungsvolle Musik tragen zur besonderen Atmosphäre bei. Nehmen Sie sich die Zeit und singen zusammen mit Ihren Kindern oder Enkeln. An diesem Nachmittag frischen Sie bekanntes Liedgut wieder auf und lernen neues dazu.

B272022 **Grünwald**
Sophie Bartolomey · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · fr 15.00 bis 17.00 Uhr · 20.11.2015 · € 10.– · Kinder € 5.– · 18 Plätze · ♿

Stimmbildung, Gesang, Chöre

Singen kann jeder!
Anfänger ohne Vorkenntnisse

Sie singen zwar gerne, sind aber nur in der Badewanne mutig? Geben Sie sich einen Ruck und entdecken Sie, wie wohltuend es ist, die eigene Stimme zum Klingen zu bringen. Übungen zur Entspannung sowie Körper- und Atemarbeit sind die Basis für eine gesunde Stimmfunktion. Vorbereitende Stimmübungen erleichtern das Erlernen der Lieder, Kanons und Songs. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ulrich Hermann, Telefon (089) 2722300.

B273012 – Wochenendseminar **Obergiesing**
Ulrich Hermann · Volkshochschule · Severinstr. 6 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 27./28.11.2015 · € 41.– · 14 Plätze

Stimmbildung intensiv

Sie möchten das Volumen und den Umfang Ihrer Stimme vergrößern? Für die Entwicklung einer gesunden und belastbaren Stimme ist kontinuierliche Atem- und Körperarbeit erforderlich. Erschließen von Resonanzräumen und korrektes Sprechen sind ebenso Inhalt des Unterrichts wie gezieltes Stimmtraining. Beim Erarbeiten der Lieder wird Hilfestellung für auftauchende stimmtechnische Probleme gegeben. Informationen erhalten Sie beim Kursleiter, Telefon (089) 51996122.

Anfänger mit Vorkenntnissen
B273038 **Obergiesing**
Gregor Otto Papadopoulos · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 140.– · 10 Plätze

Fortgeschrittene
B273040 **Obergiesing**
Gregor Otto Papadopoulos · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mi 16.15 bis 17.45 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 140.– · 10 Plätze

B273042 **Obergiesing**
Gregor Otto Papadopoulos · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 140.– · 10 Plätze

Gesang

Der Einzelunterricht bietet große Vorteile gegenüber der Stimmbildung in der Gruppe. Hier können Sie sorgfältiger an Ihrer Stimme arbeiten, stimmtechnische Probleme bewältigen und Stücke einstudieren. Die Lehrkraft hat die Möglichkeit, auf individuelle Schwierigkeiten einzugehen und Ihre Stimme genauer zu kontrollieren. Die Kurszeit wird nach Absprache mit den Dozenten in je 30 Minuten Einzelunterricht aufgeteilt. Zur Vereinbarung der genauen Unterrichtszeit werden die Teilnehmer vorab telefonisch kontaktiert.

B273070 **Grünwald**
Susanna Proskura · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 13 x mi 15.45 bis 18.45 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 235.– · Keine Ermäßigung · 6 Plätze · ♿

Jodeln

Das Jodeln ermöglicht auf einfache Weise den Zugang zu kraftvollem Singen. Es hat nichts mit dem „Hollari di dudl dö …" zu tun, das man aus Loriots Jodel-Karikatur kennt. Vielmehr geht es um schlichte, aber ausdrucksstarke Melodien, gleichsam Lieder ohne Worte. Der besondere Reiz des Jodelns liegt in der eingängigen naturhaften Mehrstimmigkeit, die leicht zu erlernen ist. Notenkenntnisse nicht erforderlich.

B273094 **Obergiesing**
Dr. Erich Sepp · Volkshochschule · Severinstr. 6 · di 20.00 bis 21.30 Uhr · 13.10., 27.10., 17.11., 1.12.2015, 12.1. und 2.2.2016 · € 33.– · 40 Plätze

Komm und sing

Sie würden gerne zusammen mit anderen singen? Ihre Stimme ausprobieren, schöne Stücke kennen und singen lernen? Wir probieren alles aus: Kanons, Klassik, Spirituals und Popsongs. Nach stimmbildnerischen Übungen singen wir, je nach Zusammensetzung der Gruppe, zwei-, drei- oder vierstimmig. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

B273126 **Grünwald**
Susanna Proskura · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 13 x mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 81.– · 25 Plätze

Con-Brio-Chor – Chor der MVHS in Giesing

Haben Sie Spaß am gemeinsamen Singen? Und den Mut, sich im Chor auf neue Erlebnisse und Klänge einzulassen? Und haben Sie schon Erfahrung im Chorsingen? Unser Repertoire reicht von Alter Musik über Spirituals, Gospels und Swing-Songs bis zu Neuer Musik. Notenkenntnisse sind vorteilhaft. Anmeldung nur nach vorheriger Rücksprache mit Ulrich Hermann, Telefon (089) 2722300.

B273146 **Obergiesing**
Ulrich Hermann · Anton-Fingerle-Bildungszentrum · Aula · Schlierseestr. 47 (Eingang Schulen) · mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 7.10., 21.10., 11.11., 25.11., 2.12., 16.12.2015, 13.1., 3.2., 17.2. und 24.2.2016 · € 63.– · 40 Plätze · ♿

Saiteninstrumente – Gitarre

Gitarre zum Kennenlernen

Gitarre Klassisch oder Gitarre Liedbegleitung? Sie wollen sich grundsätzlich orientieren und die verschiedenen Stilrichtungen kennen lernen? Sie möchten wissen, was der Unterschied zwischen Notenschrift und Tabulatur bedeutet? Ihre frisch erworbenen Kenntnisse können Sie dann im Folgesemester in den Grundstufen der Kurse „Gitarre Liedbegleitung und Instrumentalstücke" oder „Klassische Gitarre" vertiefen. Bitte ein eigenes Instrument mitbringen.

B274006 **Obergiesing**
Robert Richter · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 3 x mi 16.00 bis 17.30 Uhr · 20.1. bis 3.2.2016 · € 30.– · 9 Plätze

Gitarre Klassisch – Anfänger

Einführung für Teilnehmer ohne musikalische Vorkenntnisse; Notenkenntnisse werden vermittelt

B274026 **Obergiesing**
Alexander Weinstock · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x do 19.00 bis 20.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 109.– · 6 Plätze

Gitarre Klassisch – ab 3. Semester und höher

Vertiefung und Erweiterung der Kenntnisse.
Beratung für Quereinsteiger: Telefon (089) 4447 80-62/61

B274224 **Obergiesing**
Alexander Weinstock · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x do 18.00 bis 19.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 109.– · 6 Plätze

B274226 **Obergiesing**
Alexander Weinstock · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x do 20.00 bis 21.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 154.– · 4 Plätze

Gitarrenkurse für Jugendliche finden Sie unter der Rubrik Junge Volkshochschule.

Gitarre Liedbegleitung – Was Kinder gerne singen

Kinder wollen singen, wir Erwachsenen sollten diese Lust am Singen unterstützen und fördern. Wir lernen geeignete Lieder kennen und erarbeiten die dazugehörige Gitarrenbegleitung. Für Eltern, Großeltern, Erzieher und Lehrer, die das Musizieren mit Kindern lebendiger gestalten möchten. Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.
Das Notenmaterial von € 15.– ist an die Kursleiterin zu zahlen.

B274314 **Obergiesing**
Brigitte Camara · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 12 x do 20.30 bis 21.30 Uhr · 15.10.2015 bis 21.1.2016 · € 92.– · 6 Plätze

Gitarre Liedbegleitung
Einführung für Teilnehmer ohne musikalische Vorkenntnisse

B274406 **Obergiesing**
Alexander Harnisch · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 140.– · 9 Plätze

Gitarre Liedbegleitung – 2. Semester
Beratung für Quereinsteiger: Telefon (089) 4447 80-62/61

B274422 **Obergiesing**
Robert Richter · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 163.– · 6 Plätze

B274424 **Bogenhausen**
Rafaela Narewski · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 17 x do 16.30 bis 17.45 Uhr · 1.10.2015 bis 25.2.2016 · € 133.– · 9 Plätze · ♿

Gitarre Liedbegleitung – 3. Semester
Beratung für Quereinsteiger: Telefon (089) 4447 80-62/61

B274446 **Obergiesing**
Alexander Harnisch · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 163.– · 6 Plätze

B274448 **Bogenhausen**
Rafaela Narewski · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 17 x do 20.15 bis 21.30 Uhr · 1.10.2015 bis 25.2.2016 · € 154.– · 6 Plätze · ♿

Gitarre Liedbegleitung – 4. Semester
Beratung für Quereinsteiger: Telefon (089) 4447 80-62/61

B274464 **Obergiesing**
Brigitte Camara · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 12 x do 18.00 bis 19.15 Uhr · 15.10.2015 bis 21.1.2016 · € 113.– · 6 Plätze

B274466 **Obergiesing**
Robert Richter · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x fr 19.30 bis 21.00 Uhr · 2.10.2015 bis 29.1.2016 · € 163.– · 9 Plätze

Gitarre Liedbegleitung – 5. Semester
Beratung für Quereinsteiger: Telefon (089) 4447 80-62/61

B274482 **Obergiesing**
Robert Richter · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 163.– · 6 Plätze

B274484 **Obergiesing**
Robert Richter · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 2.10.2015 bis 29.1.2016 · € 163.– · 6 Plätze

Gitarre Liedbegleitung – 6. Semester
Beratung für Quereinsteiger: Telefon (089) 4447 80-62/61

B274502 **Obergiesing**
Juanito Heldmann · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 144.– · 9 Plätze

B274504 **Obergiesing**
Brigitte Camara · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 12 x do 19.15 bis 20.30 Uhr · 15.10.2015 bis 21.1.2016 · € 158.– · 4 Plätze

B274506 **Bogenhausen**
Rafaela Narewski · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 17 x do 17.45 bis 19.00 Uhr · 1.10.2015 bis 25.2.2016 · € 154.– · 6 Plätze · ♿

Gitarre Liedbegleitung – 4. und 5. Unterrichtsjahr
Beratung für Quereinsteiger: Telefon (089) 4447 80-62/61

B274526 **Bogenhausen**
Norbert Koch · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 14 x mi 20.00 bis 21.30 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 131.– · 9 Plätze · ♿

B274528 **Bogenhausen**
Rafaela Narewski · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 17 x do 19.00 bis 20.15 Uhr · 1.10.2015 bis 25.2.2016 · € 133.– · 9 Plätze · ♿

Gitarre Liedbegleitung – mindestens fünf Jahre Spielpraxis
Beratung für Quereinsteiger: Telefon (089) 4447 80-62/61

B274548 **Neuperlach-Süd**
Rafaela Narewski · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 17 x mo 16.45 bis 18.15 Uhr · 28.9.2015 bis 22.2.2016 · € 185.– · 6 Plätze

B274550 **Neuperlach-Süd**
Rafaela Narewski · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 17 x mo 18.15 bis 19.45 Uhr · 28.9.2015 bis 22.2.2016 · € 261.– · 4 Plätze

B274552 **Neuperlach-Süd**
Rafaela Narewski · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 17 x mo 19.45 bis 21.15 Uhr · 28.9.2015 bis 22.2.2016 · € 185.– · 6 Plätze

B274554 **Bogenhausen**
Norbert Koch · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 14 x mi 17.00 bis 18.30 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 153.– · 6 Plätze · ♿

B274556 **Obergiesing**
Juanito Heldmann · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 14 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 153.– · 6 Plätze

Gitarre-Specials

Gitarrenbands

Für Spieler mit längerer Spielpraxis. Neben schwierigeren Instrumentalstücken werden Folk-, Pop- und Rocksongs in differenzierten Arrangements ausgearbeitet, die nach Möglichkeit zur Aufführung gebracht werden. Neben Gitarren können auch andere Instrumente (Bass oder Synthesizer) mitgebracht werden.
Voraussetzung: sichere und flüssige Beherrschung der grundlegenden Akkorde (auch Barré-Griffe) und Spieltechniken (Schlagmuster, Fingerpicking) sowie die Bereitschaft mitzusingen.
Anmeldung nur nach vorheriger Rücksprache mit Norbert Koch, Telefon (089) 8542107.

B274614 **Bogenhausen**
Norbert Koch · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 14 x mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 153.– · 6 Plätze · ♿

Rockgitarre – Licks und Tricks

Einführung in das ABC der Rock- und Bluesgitarre: Von B. B. King über Jimi Hendrix bis Eddie van Halen und Joe Satriani reicht die Palette der Interpreten, von deren verschiedenen Stilarten (wie z. B. Rhythm & Blues, Rock, Funk, Reggae, Metal, Progressive/Alternative Rock) wir uns etwas abschauen werden.
Voraussetzung: Gute Kenntnisse in Gitarre Liedbegleitung und mindestens ein halbes bis ein Jahr Spielerfahrung auf der E-Gitarre. Das Lesen von Tabulaturen sowie Spielen mit Plektrum bilden die Grundlage für den Kurs (kein Anfängerkurs).
Am ersten Abend werden Gruppen von drei bis vier Teilnehmenden zusammengestellt, die einen sinnvollen Unterricht je nach Kenntnisstand ermöglichen. Danach wird in Absprache zwischen Teilnehmer und Dozent die Unterrichtszeit in dreimal 60-minütige Einheiten aufgeteilt.
Gerne können Sie vor Anmeldung mit dem Dozenten Vladimir Grizelj in Kontakt treten. E-Mail: info@etna-band.com.
Bitte mitbringen: E-Gitarre und Kabel.

B274630 **Obergiesing**
Vladimir Grizelj · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 12.10.2015 bis 15.2.2016 · € 193.– (Gebühr für 15 x 60 Minuten) · 12 Plätze

Blasinstrumente

Spielgruppe nur für Alt-Blockflöte

Für Fortgeschrittene mit mittlerer bis guter Spieltechnik, die gern mit anderen zusammen musizieren. Gespielt wird Altblockflötenliteratur, vorwiegend aus der Barockzeit.
Anmeldung für Quereinsteiger nur nach vorheriger Rücksprache mit Isolde Notz-Köhler, Telefon (089) 4487555.

B275108 **Obergiesing**
Isolde Notz-Köhler · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x do 18.00 bis 19.15 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 136.– · 6 Plätze

Blockflöte – ein neuer Anfang

Die Blockflöte war vor allem früher als Einstiegsinstrument sehr beliebt und verbreitet. Wenn Sie also noch einige Kenntnisse auf dem Instrument haben und einen Neubeginn wagen wollen, sind Sie herzlich willkommen. Wir spielen, je nach Besetzung und Möglichkeit, ein- bis mehrstimmige Stücke aus der reichen Blockflötenliteratur vom Mittelalter bis zur Gegenwart. Im Unterricht werden aber auch Fragen der Griff- und Blastechnik wiederholt und geübt. Geeignet für Sopran-, Alt-, Tenor- und Bassflöte.
Weitere Informationen erhalten Sie bei Isolde Notz-Köhler, Telefon (089) 4487555.

B275110 **Obergiesing**
Isolde Notz-Köhler · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x do 19.15 bis 20.30 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 193.– · 4 Plätze

Tasteninstrumente

Akkordeon

Auf dem chromatischen Pianoakkordeon werden mehrstimmige Stücke in unterschiedlichen Tonarten mit entsprechender Bassbegleitung gespielt; bevorzugt Unterhaltungsmusik, Evergreens, alpenländische Volksmusik und Stücke nach Absprache. Im Vordergrund steht das Zusammenspiel, wobei die Freude am gemeinsamen Musizieren vor ausgefeilter Spieltechnik und Perfektion gehen soll.
Informationen zum Instrumentenverleih oder -kauf erhalten Sie bei Brigitte Camara, Telefon 0172-8219230. Anmeldung für Quereinsteiger nur nach vorheriger Rücksprache mit den Dozenten.

Grundstufe
Einführung für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.
Mindestanforderung Grundstufe 48 Bässe.

B275200 **Obergiesing**
Brigitte Camara · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 12 x mo 18.00 bis 19.00 Uhr · 12.10.2015 bis 18.1.2016 · € 129.– · 4 Plätze

Spielgruppe
Notenkenntnisse werden vorausgesetzt. Geeignet auch für Quereinsteiger, die Erlerntes auffrischen wollen.
Mindestanforderung Spielgruppe 72 Bässe.

B275204 **Obergiesing**
Brigitte Camara · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 12 x mo 19.00 bis 20.15 Uhr · 12.10.2015 bis 18.1.2016 · € 113.– · 6 Plätze

B275206 **Obergiesing**
Brigitte Camara · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 12 x mo 20.15 bis 21.30 Uhr · 12.10.2015 bis 18.1.2016 · € 160.– · 4 Plätze

Klavier

Ob in Klassik oder Schlager, Blues, Chanson oder Jazz, kein anderes Instrument ist so universal einsetzbar und erfüllt so viele unterschiedliche Funktionen: Man spielt es solo oder in kleiner Besetzung, nutzt es als Begleitinstrument, arrangiert und komponiert mit seiner Hilfe. Einzelunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene, Notenkenntnisse werden vermittelt. Voraussetzung ist die Möglichkeit und Bereitschaft, regelmäßig zu üben.
Die Kurszeit wird nach Absprache mit den Dozenten in je 30 Minuten Einzelunterricht aufgeteilt. Zur Vereinbarung der genauen Unterrichtszeit werden die Teilnehmer vom Dozenten vorab telefonisch kontaktiert.

B275248 **Bogenhausen**
Natalia Nasledova · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x do 15.30 bis 18.30 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 271.– · Keine Ermäßigung · 6 Plätze · ♿

B275250 **Obergiesing**
Ludmila Kwan · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mo 14.00 bis 18.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 271.– · Keine Ermäßigung · 8 Plätze

Interessieren Sie sich für **Neuigkeiten** aus der Münchner Volkshochschule und **aktuelle Veranstaltungen**?

Wir informieren Sie gerne in unserem E-Mail-Newsletter: Einfach abonnieren unter

www.mvhs.de/newsletter

Rhythmus, Bewegung und Percussion

Djembe – Rhythmen der Malinke

Die große kelchförmige Holztrommel wird mit beiden Händen gespielt. Wir lernen die grundlegenden Spieltechniken und Sounds sowie verschiedene traditionelle westafrikanische Basisrhythmen kennen. In der Gruppe erleben wir das Zusammenspiel der Djembe mit den dazugehörenden Basstrommeln, Dundun, Sangban und Kenkeni. Hörbeispiele ergänzen nach Möglichkeit das Programm. Traditionelle Rhythmen der Malinke nach der Methode des afrikanischen Meistertrommlers Mamady Keita.
Einführung für Teilnehmer ohne musikalische Vorkenntnisse. Instrumente sind vorhanden.

B275344 – Wochenendseminar **Bogenhausen**
Uschi Billmeier · Djembe-Schule · Warthestr. 1 (Eingang Höhe Denninger Str. 206) · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 15.00 bis 18.00 Uhr · 11./12.12.2015 · € 59.– · 8 Plätze

Schlagzeug

Möchten Sie gerne Schlagzeug in einer Band spielen? Da der Schlagzeuger den Grundbeat für die ganze Gruppe legt, ist das eine verantwortungsvolle Aufgabe. Hier erlernen Sie die wichtigsten Standardrhythmen, Rhythmusfiguren und Schlagtechniken. Sie bekommen Tipps für den kreativen Umgang mit den Patterns für Ihre ersten Improvisationen.
Die Kursdauer beträgt 15 x 30 Minuten Einzelunterricht je Teilnehmer. Der Tag und die Uhrzeit können nach der Anmeldung individuell mit dem Dozenten abgesprochen werden. Zur Terminvereinbarung Rücksprache mit Dan Bauer, Telefon 0170-2325709.

B275360 **Obergiesing**
Dan Bauer · Giesinger Rockpalast · Reichenhaller Str. 16 (UG, Eingang über Tiefgarage) · 15 Termine ab Anfang Oktober 2015 · € 271.– · Keine Ermäßigung

Gemischte Spielgruppe und Big Band

Frisch aufg'spielt
Alpenländischer Volksmusikkreis

Die Volksmusik ist ganz zu Unrecht ins Abseits geraten, gibt es doch eine Fülle wunderbarer Tänze und Musikstückl. Früher wurden sie meistens mündlich überliefert und so bot sich viel Raum für improvisierende Elemente. Wir wollen nicht alles „aus'm Huat" zaubern, sondern uns Stücke (auch mit Notentext) erarbeiten und so die Prinzipien traditioneller Musizierpraxis kennen lernen.
Voraussetzung: ca. zwei Jahre Spielpraxis und Freude am gemeinsamen Musizieren. Mögliche Instrumente: Geige, Gitarre, Harfe, Hackbrett, Flöte, Akkordeon, Okarina u. a., Bläser nur nach Rücksprache. Weitere Informationen erhalten Sie bei Elisabeth Hutmann, Telefon (08170) 431.

B276020 **Bogenhausen**
Elisabeth Hutmann · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · mo 19.30 bis 22.00 Uhr · 9.11., 16.11., 23.11., 30.11., 14.12.2015, 18.1., 25.1. und 1.2.2016 · € 135.– · 8 Plätze · ♿

Ubbos MVHS-Big-Band

Neben klassischem Swing spielen wir Rock, Funk und Latin Stücke. Beim aktuellen Besetzungsstand suchen wir Posaunen, Trompeten, Saxophone und Bass. Wir wünschen uns längerfristiges Engagement. Einsteiger sind jederzeit nach Absprache willkommen.
Anmeldung über das Fachgebiet, Telefon (089) 444780-62/61.

B276028 **Obergiesing**
Ubbo Groeneveld · Pöllatpavillon · Pöllatstr. 11 · 15 x mi 19.30 bis 22.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 97.– · 19 Plätze

Naturwissenschaften verstehen

Sternenhimmel im Herbst – Besuch in der Volkssternwarte

In einem anschaulichen Vortrag lernen Sie die Sternbilder kennen, die in diesem Herbst am Himmel zu sehen sind. Astronomische Objekte wie offene Sternhaufen, Gas- und Staubnebel, planetarische Nebel und Galaxien werden vorgestellt. Die Mythen, die mit den Sternbildern verbunden wurden, werden erläutert. Ergänzend erhalten Sie eine Anleitung für das Lesen von Sternenkarten. Zum Abschluss wird der Herbststernhimmel im Planetarium präsentiert. Bei klarem Wetter besteht die Möglichkeit einen Blick durch die Teleskope auf dem Dach der Sternwarte zu werfen.

B311483 – Führung **Berg am Laim**
Rainer Bönninghausen · Bayerische Volkssternwarte e. V. · Rosenheimer Str. 145^{h}/Rgb. · sa 18.00 bis 21.00 Uhr · 14.11.2015 · € 10.– · 30 Plätze

Sternenhimmel im Winter – Besuch in der Volkssternwarte

In einem anschaulichen Vortrag lernen Sie die Sternbilder kennen, die in diesem Winter am Himmel zu sehen sind. Astronomische Objekte wie offene Sternhaufen, Gas- und Staubnebel, planetarische Nebel und Galaxien werden vorgestellt. Die Mythen, die mit den Sternbildern verbunden wurden, werden erläutert. Ergänzend erhalten Sie eine Anleitung für das Lesen von Sternenkarten. Zum Abschluss wird der Wintersternhimmel im Planetarium präsentiert. Bei klarem Wetter besteht die Möglichkeit einen Blick durch die Teleskope auf dem Dach der Sternwarte zu werfen.

B311484 – Führung **Berg am Laim**
Rainer Bönninghausen · Bayerische Volkssternwarte e. V. · Rosenheimer Str. 145^{h}/Rgb. · sa 18.00 bis 21.00 Uhr · 23.1.2016 · € 10.– · 30 Plätze

Kometen und Asteroiden
Botschafter aus der Ursprungszeit unseres Planetensystems

Kometen, die bis vor wenigen Jahrzehnten noch als Unglücksboten gefürchtet wurden, liefern heute zusammen mit den Asteroiden wichtige Erkenntnisse zur frühen Geschichte unseres Planetensystems. Deshalb auch die technisch faszinierenden Besuche der Sonden beim Kometen Tschurjumow-Gerassimenko mit der Landung von „Philae" sowie bei den Asteroiden Ceres und Vesta. Neben den neuesten Erkenntnissen über diese Expeditionen wird auch über unsere mittlerweile gut begründeten Vorstellungen zur Entstehung des Planetensystems berichtet.

B311690 – Vortrag **Grünwald**
Norbert Steigenberger · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 26.1.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

EFQM
Recognised for Excellence
5 star - 2015

Die hohe Qualität von Bildungsangeboten, Beratung und Service steht im Mittelpunkt der Arbeit der Münchner Volkshochschule. Seit dem Jahr 2004 verfolgen wir dieses Ziel auch mit Hilfe eines systematischen Qualitätsmanagements nach EFQM (European Foundation for Qualitymanagement). Nach der Zertifizierung „Committed to Excellence" in 2006 und „Recognised for Excellence 4 star" in 2012 haben wir im Juli 2015 mit über 600 Punkten den Zertifizierungsgrad „Recognised for Excellence 5 star" erreicht.

Natur erkunden

Kleine haarige Patienten – Kleintierklinik in Haar

Hund und Katze, Meerschweinchen und Kaninchen, Ratten und Mäuse usw.: Die Vielfalt an Haustieren und Kleinsäugern ist groß, die zu behandelnden Organe sind dagegen eher klein – eine Herausforderung für jeden Tierarzt. Lernen Sie vor Ort eine Vielzahl von Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten kennen: Augen- und Zahnbehandlungen, innere Medizin, Chirurgie oder Orthopädie.

B313338 – Führung
Leiter der Klinik · Treffpunkt: Kleintierklinik Haar, Wartezimmer · S4 nach Haar, Bus 243 Hans-Stießberg-Str. · Keferloher Str. 25 · do 16.30 bis 18.00 Uhr · 10.12.2015 · € 5.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Naturkundliche Erlebnis- und Familientouren

Lebensraum und Schmankerlküche: Vielseitige Hecken
Für Erwachsene und Kinder ab 7 Jahren

Hecken sind wichtige Rückzugsgebiete für viele Pflanzen und Tiere, und auch für uns Menschen bieten Sie Schmackhaftes und Gesundes: Die Wildnisköchin zeigt, welche leckeren Schmankerln sich darin verbergen und gibt Tipps für bienen- und magenfreundliche Heckenpflanzen für den Garten. Welche ökologische Bedeutung haben Hecken für Mensch und Tier? Zum Abschluss bereiten wir aus den gefunden Wildfrüchten einen wärmenden Tee zu. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, außer bei Stark- und Dauerregen.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung

B313406 – Exkursion **Berg am Laim**
Stefanie Sauerland · Treffpunkt: U2/5 Innsbrucker Ring · Ecke Innsbrucker Ring/Echardinger Str. · sa 13.30 bis 16.30 Uhr · 10.10.2015 · € 9.– · Kinder € 5.– · Kinderpreis nicht online buchbar, nur über Anmeldestellen oder Fachgebiet · Zuzüglich € 1.50 Materialgeld · Anmeldung erforderlich (Kinder nur in Begleitung Erwachsener) · 15 Plätze

Winterlicher Urwald: Im Isartal bei Grünwald
Für Erwachsene und Kinder ab 7 Jahren

Die alten Isar-Hangwälder sind eine Schatzkammer der Natur – und es lohnt sich, die vielfältige Tier- und Pflanzenwelt auch in der kalten Jahreszeit auf geheimnisvollen Pfaden zu erkunden. Ist Totholz wirklich tot? Welche Spuren hinterlassen die Tiere bei der Suche nach Nahrung und beim Fressen? Wer hält Winterschlaf, wer nur Winterruhe? Welche Vögel können wir hören und/oder sehen? Wie kann man Bäume auch ohne Blätter erkennen? Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und stabiles Schuhwerk, Fernglas (wenn vorhanden)

B313492 – Exkursion **Grünwald**
Manfred Siering · Treffpunkt · Grünwalder Isarbrücke (Ostende, am Kiosk) · sa 13.00 bis 15.00 Uhr · 13.2.2016 · € 7.– · Kinder € 4.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

www.mvhs.de

Besuchen Sie uns auch im Internet!

Hier können Sie rund um die Uhr Bildung **online buchen,** finden **schnell und aktuell** alle Informationen zu unserem vielfältigen Angebot.

Vogel- und Pilzkundliche Wanderungen

Die Führungen finden bei jedem Wetter statt, achten Sie deshalb auf angemessene Kleidung und feste Schuhe. Fernglas, Notiz- und Bestimmungsbuch sind nützlich.

Vogelherbst im Isartal

Flusstäler dienen oft als Leitlinie für den Vogelzug. Auf unserer Vogelpirsch von Grünwald flussaufwärts zum Georgenstein erfahren wir Spannendes und Lehrreiches zum Thema Vogelzug. Im uralten Buchenwald mit stehendem und liegendem Totholz zeigen sich im Herbst viele auffallende Pilzarten. In der gut entwickelten Kraut- und Strauchschicht tragen zahlreiche Pflanzen Früchte, die Zugvögeln als Reiseproviant dienen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Getränke und Verpflegung

B313512 – Exkursion **Grünwald**
Manfred Siering · Treffpunkt: Grünwald, Endhaltestelle Tram 25 · Derbolfinger Platz · so 8.00 bis 13.00 Uhr · 25.10.2015 · € 18.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Pilze suchen – bestimmen – sammeln: Am Isarhochufer

Bei fast jedem Waldspaziergang entdecken wir Pilze: Doch um welche Arten handelt es sich? Welche sind essbar? Sie lernen, Pilze eindeutig zu bestimmen und fachgerecht zu sammeln; und erhalten Tipps, wie Sie Ihr Sammelgut zu Hause schmackhaft zubereiten. Die pilzsachverständigen Dozenten erklären Details zur Ökologie der Pilze und deren Bedeutung im Naturhaushalt. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
In Zusammenarbeit mit dem Verein für Pilzkunde München e. V.
Bitte mitbringen: Pilzmesser, Körbchen, wenn vorhanden Literatur und Handlupe, wetterfeste Kleidung, evtl. Getränke und Verpflegung

B313944 – Exkursion **Grünwald**
Edmund Garnweidner · Treffpunkt: Grünwald, Endhaltestelle Tram 25 · Derbolfinger Platz · so 9.00 bis 13.00 Uhr · 18.10.2015 · € 15.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Natur gestalten

Da ist der Wurm drin
Regenwurmkisten selbst gebaut

Die Wurmkiste: Früher nur von Anglern geschätzt, gewinnt sie heute mehr und mehr an Bedeutung, um Küchenabfälle auf engem Raum zu wertvollem Kompost für Balkon- oder Gartenpflanzen zu verarbeiten. Eine Wurmkiste ist eine platzsparende und effektive Alternative zum Komposthaufen, lässt sich im Keller, in der Küche oder auf dem Balkon aufstellen und bietet nicht nur für Kinder Einblick in spannende Lebensabläufe! Nach einer kurzen theoretischen Einführung fertigen Sie unter Anleitung eine eigene Wurmkiste. Die Bausätze werden von einer Münchner Behindertenwerkstatt gefertigt.

B323020 – Workshop **Bogenhausen**
Michael Gollwitzer · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · fr 16.00 bis 19.30 Uhr · 4.3.2016 · € 20.– · Zuzüglich € 30.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Der Wohnbalkon – Grünes Wohnzimmer im Freien

München ist zunehmend geprägt von dichter Bebauung. Warum also nicht den eigenen Balkon oder die Terrasse als „grünes Wohnzimmer im Freien" gestalten? Mit blühenden Stauden und Kräutern, mit Sträuchern oder sogar Wasserpflanzen? Mit passenden Pflanztrögen, Möbeln und Accessoires kann jeder seinen Stil finden und verwirklichen. Grundlegendes zur Schaffung einer grünen Oase auf kleinstem Raum wird vermittelt, Sie erhalten Anregungen zu möglichen Pflanzkombinationen und Stilrichtungen und können dann Ihren Balkon und/oder Ihre Terrasse als „grünes Wohnzimmer" gestalten.

B323205 – Vortrag **Obergiesing**
Jürgen Schubert · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 30.1.2016 · € 12.50 · 14 Plätze

Der eigene Kräutergarten

Frisch geerntete Kräuter schmecken köstlich und verfeinern jede Mahlzeit. Selbst in kleinen Gärten kann ein Kräuterbeet Platz finden und uns das Jahr über mit frischen Vitaminen versorgen. Außerdem sind viele Würzkräuter auch Heilpflanzen. Im Vortrag werden verschiedene Möglichkeiten zur Gestaltung eines Kräutergartens vorgestellt. Gestaltung und gärtnerische Grundlagen werden unter Berücksichtigung thematischer Schwerpunkte wie Küchen- und Teekräuter, Duft- und Heilkräuter besprochen.

B323310 – Vortrag **Grünwald**
Jürgen Schubert · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 11.00 bis 13.00 Uhr · 30.1.2016 · € 12.50 · 12 Plätze · ♿

Kartoffelvielfalt – Schätze aus der Erde

Bamberger Hörnchen, Blaue Schweden, Rosa Tannenzapfen: So vielfältig wie die Namen sind auch Geschmack, Form und Farbe vieler historischer und ursprünglicher Kartoffelsorten, die über die Sterneküche jetzt wieder in unser Bewusstsein treten. Lernen Sie diese Sortenfülle kennen und schätzen und erfahren Sie, wie Sie als Gärtner oder Verbraucher dazu beitragen können, unsere Kartoffelvielfalt zu erhalten. Das Seminar vermittelt nicht nur Historisches und Faszinierendes über eine unserer wichtigsten Kulturpflanzen, sondern lädt Sie auch zur Verkostung verschiedener Sorten ein.

B323600 – Vortrag **Bogenhausen**
Jürgen Schubert · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · sa 15.00 bis 17.30 Uhr · 24.10.2015 · € 13.– · Zuzüglich € 3.50 Materialgeld · 14 Plätze · ♿

Kreative Kräuterseifen – Naturseifen selber herstellen

Duftende Kräuterseifen sind ein herrliches Geschenk und eine Wohltat auch für Sie! Im Kurs verfeinern (pillieren) wir eine pflegende Natur-Rohseife mit verschiedenen Kräutern, Blüten und wertvollen Duftölen. Nach einer theoretischen Einführung in die Seifenherstellung werden die Wirkungen der unterschiedlichen Kräuter besprochen. Mit diesen Kenntnissen kreieren Sie dann Ihre eigene Seife mit von Ihnen gewünschten Eigenschaften. Die Gebühr beinhaltet Materialgeld für 60g Seife, Kräuter und Öle.
Bitte mitbringen: alte Küchenreibe, Wiegemesser, Schürze, mittelgroße Plätzchen- oder andere Negativformen, kleine Tüten.

B323715 – Workshop **Bogenhausen**
Barbara Stark · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · fr 18.30 bis 21.00 Uhr · 27.11.2015 · € 20.– · Zuzüglich € 7.– Materialgeld · 12 Plätze · ♿

Pflege aus der Natur – speziell für den Winter

Pflegendes, heilendes und duftendes aus Naturprodukten herzustellen ist einfach und macht Spaß. Im Winter brauchen unsere Haut und das Immunsystem etwas mehr Pflege. Deshalb stellen wir eine reichhaltige Gesichtscreme, eine wärmende Fußcreme, und einen pflegenden Lippenbalsam her, dazu einen Erkältungstee, eine Schnupfensalbe und einen duftenden Badezusatz. Die Rezepte sind einfach aber raffiniert und verwenden bewährte Zutaten. Zu Hause können Sie die Rezepte nachkochen oder variieren. Sie erhalten das ausführliche Skript, die Rezepte und die sechs im Kurs hergestellten Pflegeprodukte.

B323760 – Samstagsseminar **Grünwald**
Alexandra Alt · Gymnasium Grünwald · Laufzorner Str. 1 (Eingang Mensagebäude) · sa 10.00 bis 16.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 16.1.2016 · € 42.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 8 Plätze · ♿

Ökologie im Alltag

Energie und Wärme

Die Vorträge in Kooperation mit dem Bauzentrum München stellen praktische Aspekte rund um regenerative Energien, Wärmeerzeugung und Dämmung allgemeinverständlich dar.

Dach- und Fassadenintegrierte Solarsysteme

Direkt in Fassaden oder Dächer integrierte Photovoltaik-Systeme ermöglichen ansprechende solare Architekturlösungen, bei denen die Energieerzeugung nicht mehr als Fremdkörper empfunden wird. Als semitransparente Fassaden und Überdachungen können moderne Solarsysteme neben der Energieerzeugung auch den Wärme-, Sonnen- und Witterungsschutz des Gebäudes übernehmen. Im Vortrag werden verschiedene am Markt gängige Systeme vorgestellt und ihre Einsatzmöglichkeiten besprochen.

B324265 – Vortrag **Bogenhausen**
Cigdem Sanalmis · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · mi 18.30 bis 19.30 Uhr · 24.2.2016 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 15 Plätze · ♿

Photovoltaik: Optimierung des Eigenverbrauchs

Die Diskussionen um die Förderung für Solarstrom und die Entwicklung der Strompreise hat im Photovoltaikbereich zu einem Paradigmenwechsel geführt: Die Zukunft liegt im Eigenverbrauch des selbst erzeugten Solarstroms. Im Vortrag wird aufgezeigt, wie der Eigenverbrauch optimiert werden kann und in welche Richtung die Entwicklung bei Steuerung und Speicherung von Solarstrom gehen wird.

B324270 – Vortrag **Bogenhausen**
Cigdem Sanalmis · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · mi 18.30 bis 19.30 Uhr · 16.3.2016 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 15 Plätze · ♿

Mobilität

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

Mit dem Fahrrad sicher durch den Winter

Wenn die kalte Jahreszeit vor der Tür steht, scheuen sich viele Radfahrer davor, mit dem Rad zu fahren. Dabei kann man das Fahrrad unter professioneller Anleitung schnell, einfach und ohne großen finanziellen Aufwand winterfest machen. Vom Schmutz der Sommermonate befreit und mit gewarteten Reifen, Rahmen, Beleuchtung und Co. ist es möglich, das Rad auch in den Wintermonaten spontan zu nutzen. Nötige Ersatzteile sind gegen Gebühr im Kurs erhältlich.

B324410 – Workshop **Grünwald**
Manfred Bock · Treffpunkt: Radl Bock · Emil-Geis-Str. 5 · sa 15.00 bis 18.00 Uhr · 24.10.2015 · € 17.– · 8 Plätze

Mitwisser gesucht!

Die neue **MVHS-Card** ist da! Mit ihr haben Sie freien Zutritt zu rund **880 Veranstaltungen** – für nur **55 Euro**.

Neugierig geworden? Blättern Sie auf die letzte Seite!
Information und Buchung in allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 480 06-62 39 und **www.mvhs.de/mvhs-card**.

Gesundheit informativ

Gesundheit stärken

Die Gesundheit ist ein hohes Gut, welches es zu erhalten und zu schützen gilt. In den folgenden Vorträgen und Seminaren erhalten Sie Anregungen zur Förderung Ihres Wohlbefindens und zur Stärkung Ihrer Gesundheit.

Fasten und Yoga

Lassen Sie sich durch eine klassische Heilfastenwoche nach Dr. Buchinger begleiten, in der Sie nur trinken (Wasser, Tees, Gemüsebrühe) und keinerlei feste Nahrung zu sich nehmen. Dies führt zu einem Reinigungsprozess für den gesamten Körper, zu gründlicher Entgiftung und Entschlackung. Unterstützt wird das Fasten mit Yoga-, Entspannungs- und Atemübungen, außerdem erhalten Sie hilfreiche Tipps aus der Naturheilpraxis zu den Themen Homöopathie, Kräuteranwendungen, Akupressur, Ernährung und vielem mehr.

B340290 – Kompaktkurs **Bogenhausen**
Angelika Bauer/Michaela Paul · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · fr bis do · 18.00 bis 20.00 Uhr · 30.10., 31.10., 1.11., 2.11., 4.11. und 5.11.2015 · € 64.– · 16 Plätze

Wie gesund ist Ihre Kosmetik?

Bei der Suche nach einer geeigneten Hautpflege haben die Konsumentinnen die Qual der Wahl. Doch welche Inhaltsstoffe haben nachweislich einen Nutzen für die Haut? Welche sind wirkungslos, bedenklich oder sogar gesundheitsschädlich? Sie bekommen konkrete Tipps für Ihren nächsten Einkauf, mit denen Sie auch als Laie zielsicher eine geeignete Hautpflege auswählen werden. Gerne können Sie Ihre Creme nach dem Vortrag von der Referentin nach wissenschaftlichen Aspekten bewerten lassen.

B340300 – Vortrag **Obergiesing**
Andrea Rothärmel · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 7.10.2015 · € 7.– · 17 Plätze

Dem Stress mit Achtsamkeit begegnen – die MBSR-Methode

Vor dreißig Jahren entwickelte der amerikanische Arzt Jon Kabat-Zinn die inzwischen anerkannte hochwirksame Methode zur Stressbewältigung (Mindfulness Based Stress Reduction). Basis dieser Methode ist die Schulung unserer Fähigkeit, unseren Körper und unsere Sinne aufmerksam und wohlwollend in der Gegenwart wahrzunehmen. Im Anschluss an den Kurzvortrag werden Übungen vorgestellt und erläutert. Gleichzeitig können Sie erste praktische Erfahrungen mit dieser bewährten Methode machen.

B340310 – Vortrag **Obergiesing**
Christian Storch · Volkshochschule · Severinstr. 6 · do 19.30 bis 21.00 Uhr · 21.1.2016 · € 7.– · 20 Plätze

Entspannte und kraftvolle Augen – ein aktives Sehtraining

Im Urlaub oder in anderen stressfreien Zeiten, in denen unsere Augen entspannt sind, werden Seheindrücke klarer, Farben leuchten mehr, Lesen fällt leichter und Augenjucken verschwindet. Diesen entspannten Zustand können wir unseren Augen durch gezielte Augenentspannung öfter gönnen. Anhand leicht erlernbarer, effektiver Augenübungen können Sehfunktion und Sehqualität gesteigert werden. Zudem können die Übungen helfen, Sehstresssymptome wie z. B. Augenbrennen oder Kopfschmerz zu verringern.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

B340390 – Sonntagsseminar **Obergiesing**
Petra Schneider · Volkshochschule · Severinstr. 6 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.1.2016 · € 37.– · 12 Plätze

Sehtraining
Übungen und Tipps gegen die Alterssichtigkeit

Haben Sie Schwierigkeiten, einen Text im Nahbereich klar zu erkennen? Fällt es Ihnen zunehmend schwerer, Ihre Augen auf verschiedene Lichtverhältnisse umzustellen? Wirken Sie der Alterssichtigkeit entgegen. Mit einfachen Übungen lassen sich fast immer Verbesserungen der Sehfähigkeit erreichen. Dabei kann die Sehleistung – je nach Trainingseinsatz – erhalten oder gesteigert werden bis hin zur Rückkehr der natürlichen Sehkraft. Themen wie Ernährung und Farben für die Augen runden das Seminar ab.

B340410 – Samstagsseminar **Grünwald**
Doris Lederer · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16.1.2016 · € 28.– · 15 Plätze · ♿

Erkrankungen verstehen

Was Sie über moderne Osteopathie und Chiropraktik wissen sollten

Osteopathische und chiropraktische Behandlungen sind in vielen Ländern seit über 100 Jahren anerkannte Therapiemethoden. Die Anerkennung und Akzeptanz der Osteopathie nimmt mittlerweile auch in Europa zu. Die Kunst von moderner Osteopathie und Chiropraktik ist die Fähigkeit, Fehlfunktionen und Bewegungseinschränkungen von Muskeln, Sehnen und Nervenstrukturen aufzuspüren, um Dysbalancen aufzulösen. Kennzeichnend sind dabei deren nebenwirkungsfreie und nachhaltige Therapieerfolge, die durch hohe Präzision und minimalen Krafteinsatz erreicht werden.

B340540 – Vortrag **Obergiesing**
Luis Weiss · Volkshochschule · Severinstr. 6 · do 19.00 bis 21.00 Uhr · 18.2.2016 · € 10.– · 17 Plätze

Venenerkrankungen

Schwere Beine, Kribbeln oder Wadenkrämpfe sind typische Beschwerden von Funktionsstörungen der Venen, die belastend und oft auch schmerzhaft sind. Doch es gibt mehr, als „Stützstrümpfe und Beine hochlagern". Es werden wirkungsvolle Methoden der Naturheilkunde zur Vorbeugung und Behandlung von Venenbeschwerden vorgestellt.

B340650 – Vortrag **Neuperlach-Süd**
Christine Gielow · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 11.11.2015 · € 7.– · 17 Plätze

Sind Sie im Lot?
Wirbelsäulentherapie nach Dorn

Die Wirbelsäulentherapie nach Dorn ist eine sanfte und intensive Behandlungsmethode bei Rücken- und Gelenkbeschwerden sowie Beschwerden, die als Folge von fehlgestellten Wirbeln und Gelenken entstehen können. Im Vortrag erfahren Sie, wie Wirbelsäulen- und Gelenkprobleme entstehen können und mit welchen Übungen Sie fehlstehende Wirbel und Gelenke korrigieren können. Zudem wird der Zusammenhang der einzelnen Wirbel und Organe erläutert.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial

B340660 – Vortrag **Grünwald**
Susanne Mannl · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 24.11.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 17 Plätze · ♿

Gesundheit aktiv

Zuschussmöglichkeiten durch die Krankenkassen
In den Bereichen Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20 SGB V gefördert werden. Ob eine Maßnahme nach § 20 SGB V gefördert wird, entscheidet allein die jeweilige Krankenkasse. Wir bitten Sie, sich vor Kursbuchung an Ihre Krankenkasse zu wenden, um die Fördermodalitäten abzuklären.
Die dieser Entscheidung zugrunde gelegten Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschule erheblich unterscheiden, da wir uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen orientieren.
Seit Anfang 2014 ist es Aufgabe der neu gegründeten Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP), bundesweit Präventionsangebote hinsichtlich ihrer Förderfähigkeit zu prüfen. Zwischen der ZPP sowie verschiedenen Krankenkassen und dem Deutschen Volkshochschulverband (DVV) wurde im Dezember 2013 vereinbart, dass das neue Prüfverfahren für Volkshochschulen zunächst keine Anwendung findet. Derzeit wird an einem zukünftigen Verfahren für Volkshochschulen gearbeitet. Sie erhalten deshalb weiterhin bei Kursen, die für eine Krankenkassenförderung in Frage kommen können, eine Bestätigung. Voraussetzung ist, dass Sie an mindestens 80 Prozent der Kursstunden teilgenommen und auf der Anwesenheitsliste Ihres Kurses das entsprechende Feld angekreuzt haben.
Bitte beachten Sie, dass die Bearbeitungszeit für das Ausstellen der Teilnahmebestätigungen vier bis sechs Wochen betragen kann.

Bonuspunktsystem
Zusätzlich haben einige Krankenkassen ein System von Bonuspunkten für ihre Versicherten eingeführt. Die Verfahren sind sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Mit der Teilnahmebestätigung der vhs erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse den Stempel für Ihr Bonusheft.

Stressreduktion und Entspannung

Entspanntes Gesicht = entspannter Körper

Nächtliches Zähneknirschen, spannungsbedingte Kopfschmerzen, unscharfes Sehen durch übermüdete Augen und durch Stress verkrampfte Muskeln können durch gezielte Gymnastik, Massage und Entspannung für das Gesicht günstig beeinflusst werden. Sie lernen Techniken zur Gesichtsentspannung kennen und üben diese an sich selbst. Sie können erleben, wie sich Ihr gesamter Körper entspannt.
Bitte mitbringen: Standspiegel, Gästehandtuch und Schreibsachen

B351080 **Grünwald**
Claudia Caran · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 23.10.2015 · € 21.– · Vor Ort zu zahlen: Es kann ein Skript für € 1.– erworben werden · 12 Plätze · ♿

Verschiedene Meditationsformen kennen lernen

Das Ziel von Meditation – innere Ruhe und Gelassenheit, Achtsamkeit, Entspannung und Klarheit – lässt sich auf verschiedenen Wegen erreichen. Sind Sie auf der Suche nach dem für Sie besten Weg und neugierig auf die verschiedenen Möglichkeiten? Sie lernen verschiedene Formen der Meditation kennen: Vipassana (buddhistische Atem- und Achtsamkeitsmeditation), Klangmeditationen, verschiedene geführte Meditationen und Bewegungsmeditationen. So können Sie herausfinden, womit Sie sich am wohlsten fühlen und wie Sie täglich etwas für sich tun können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke und ggf. Meditationskissen oder -bänkchen

B351135 – Wochenendseminar **Bogenhausen**
Anne Pohlmeyer · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 5./6.12.2015 · € 57.– · 12 Plätze

B351140 – Samstagsseminar **Obergiesing**
Anne Pohlmeyer · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.10.2015 · € 38.– · 12 Plätze

Meditationstag – „Leben aus der Fülle“

Der Meditationstag bietet die Möglichkeit, in die eigene Tiefe einzutauchen, wo Körper und Geist im Einklang sind. Wir üben uns in der Haltung der Achtsamkeit, des Annehmens und Loslassens, die eine Quelle der Lebensfreude, Weisheit und Kraft ist und dem Leben eine neue Qualität verleihen kann. Den Tag erleben wir im Schweigen mit Sitz- und Gehmeditation, Vortrag, Körperwahrnehmung, Körperübungen und Spaziergang in der Natur. In der Stille im aufrechten Sitzen auf dem Kissen in Konzentration auf den Atem wird der Geist fokussiert und klar.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und ggf. Meditationskissen oder -bänkchen

B351190 – Sonntagsseminar **Bogenhausen**
Gudrun Alt · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.1.2016 · € 34.– · 12 Plätze · ♿

Autogenes Training zum Kennenlernen

Autogenes Training ist als sehr wirksames und vielseitig einsetzbares Entspannungsverfahren bekannt. Sie erhalten Informationen, lernen die Methode kennen und bekommen in kleinen praktischen Lerneinheiten ein erstes Gespür für dieses bewährte Entspannungsverfahren.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

B351225 – Sonntagsseminar **Obergiesing**
Gisela Eckbauer · Volkshochschule · Severinstr. 6 · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 31.1.2016 · € 21.– · 12 Plätze

Autogenes Training

Autogenes Training ist ein sehr wirksames Entspannungsverfahren, das auf Autosuggestion und Vorstellungskraft basiert. In den Lerneinheiten können Sie die verschiedenen Grundeinstellungen des Autogenen Trainings erlernen und deren Wirkung an sich selbst erfahren. Die besten Resultate erzielen Sie, wenn Sie Autogenes Training regelmäßig (am besten täglich) anwenden. Dann kann Autogenes Training von Stress befreien und das vegetative Nervensystem entspannen.
Bitte mitbringen: Decke und bequeme Kleidung

B351255 **Obergiesing**
Gisela Eckbauer · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 7 x di 20.00 bis 21.30 Uhr · 13.10. bis 1.12.2015 · € 60.– · 12 Plätze

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson zum Kennenlernen

Die Muskelrelaxation nach Jacobson ist vielseitig, variabel und eignet sich für unterschiedliche Ziele. Am Kurstag können Sie testen, ob diese Entspannungsmethode für Sie geeignet ist. Sie lernen die Übungsmethodik kennen, erhalten Hintergrundinformationen und erfahren, wie Sie die Progressive Muskelentspannung für unterschiedliche Anwendungsziele einsetzen können.

B351290 – Samstagsseminar **Bogenhausen**
Norbert Schmizer · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 24.10.2015 · € 23.– · 12 Plätze

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung ist eine beliebte und die wohl bekannteste Entspannungstechnik zur Verminderung und Prävention von Stress. Sie ist einfach zu erlernen und wirkt oft schon nach der ersten Anwendung. Einzelne Muskelpartien des Körpers werden dabei in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird für einige Sekunden gehalten, und anschließend wird die Anspannung wieder gelöst. Einsetzbar ist diese Technik im Sitzen oder Liegen und somit auch fürs Büro, den Zug oder vor dem Einschlafen geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Kissen

B351310 **Bogenhausen**
Norbert Schmizer · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 6 x di 19.45 bis 21.15 Uhr · 12.1. bis 23.2.2016 · € 52.– · 12 Plätze

Progressive Muskelentspannung bei Spannungskopfschmerz und Migräne

Die Progressive Muskelrelaxation ist leicht zu erlernen und besonders effektiv anwendbar bei körperlichen Schmerzen und Muskelverspannungen. Die Methode führt zusätzlich zu größerer Gelassenheit, innerer Zentriertheit, zu Ruhe und Wohlbefinden. Menschen, die an Migräne leiden, lernen ihre Energie zu „erden", Muskeln zu entlasten und ihren Atem gezielt gegen die Schmerzattacken einzusetzen.
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Decke und Socken

B351335 – Samstagsseminar **Bogenhausen**
Sabine Berger · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21.11.2015 · € 34.– · 10 Plätze

Massageformen

Partnermassage

Massage kann wohltuend und schmerzlindernd sein, kann Verspannungen und Verkrampfungen lösen, die Durchblutung anregen oder einfach nur angenehm sein. In diesem Seminar werden wichtige Grifftechniken für klassische Teil- und Ganzkörpermassagen gezeigt und anschließend wechselseitig miteinander geübt.
Bitte mitbringen: evtl. Badeanzug, Socken, pro Paar ein großes und kleines Handtuch, Wolldecke, Massageöl und Kissen

B351385 – Wochenendseminar **Bogenhausen**
Für Paare · Cornelia van Delden · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 9./10.1.2016 · € 53.– · 12 Plätze

B351395 – Wochenendseminar **Neuperlach-Süd**
Für Paare · Brigitte Schmidt · Volkshochschule · Heinrich-Heine--Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21./22.11.2015 · € 64.– · 10 Plätze

Massage im Sitzen bei Rücken-, Schulter-, Nackenbeschwerden

Eine wirksame Behandlung von Rückenbeschwerden, Schulter- oder Nackenproblemen kann im Sitzen schnell durchgeführt werden. Ein Stuhl oder Hocker genügt, um wirksame Behandlungstechniken zu erlernen und an anderen anzuwenden. Zudem werden geeignete Selbstbehandlungstechniken für Ihren eigenen Rückenbereich und Entspannungsübungen vermittelt, die Ihnen helfen können, sich bei Verspannungen zu regenerieren.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Massageöl, Badetuch, Kissen und Küchenpapier

B351460 – Sonntagsseminar **Bogenhausen**
Für Paare · Stephan-Erik Wirth · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25.10.2015 · € 33.– · 14 Plätze

Jünger und gesünder aussehen – mit der Lymphdrainage

Stress, ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, Sorgen etc. lassen uns „alt" aussehen. Im Kurs erlernen Sie mit sanfter und rhythmischer Massagetechnik das Lymphsystem und den Lymphfluss zu aktivieren und das Bindegewebe zur Entgiftung (Tiefenreinigung für die Haut) anzuregen, um so die Zellen mit Flüssigkeit und Nährstoffen zu versorgen. Das Erlernen dieser Selbstmassage kann man als eine aktive wirkungsvolle und gesunde Anti-Aging-Prävention verstehen gegen Falten und Stauungen, bei Hautproblemen und stressbedingten Kopfschmerzen.

B351485 – Sonntagsseminar **Neuperlach-Süd**
Gertrud Waitszies · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 25.10.2015 · € 23.– · 12 Plätze

Bewegung und Körpererfahrung

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

Yoga

An der Münchner Volkshochschule wird Hatha-Yoga unterrichtet. Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) sowie Meditations- und Entspannungsübungen verbessern das Körperbewusstsein und die Wahrnehmung innerer Prozesse. Die Übungen dienen dem Ziel, ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen.
Regelmäßiges Üben kann stressbedingten Störungen entgegenwirken. Konzentration und Ausgeglichenheit können sich einstellen, die Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur kann sich verbessern. Unsere fortlaufenden Kurse sind in Grundstufe, Mittelstufe und Oberstufe gegliedert.

Yoga – Grundstufe

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Erlernt werden grundlegende Haltungs- und Bewegungsmuster im Stehen, Sitzen und Liegen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung sowie bei Kursen in Schulen eine Yoga- oder Gymnastikmatte

B352074 **Berg am Laim**
Monika Frantz · Alten- und Service-Zentrum · Berg-am-Laim-Str. 141 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 104.– · 15 Plätze

B352076 **Bogenhausen**
Verena Neher · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x mi 16.30 bis 18.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 110.– · 12 Plätze

B352078 **Bogenhausen**
Verena Neher · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 110.– · 12 Plätze

B352080 **Bogenhausen**
Verena Neher · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 110.– · 12 Plätze

B352082 **Obergiesing**
Gudrun Zercher · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 110.– · 12 Plätze

B352084 **Obergiesing**
Gudrun Zercher · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 110.– · 12 Plätze

B352086 **Obergiesing**
Gertrud Anzenberger · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mi 16.30 bis 18.00 Uhr · 7.10.2015 bis 24.2.2016 · € 110.– · 12 Plätze

B352088 **Obergiesing**
Frank Lange · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 110.– · 12 Plätze

B352092 **Grünwald**
Annette Gissing · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 107.– · 14 Plätze

B352094 **Grünwald**
Anne Hagedorn · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 107.– · 14 Plätze

B352096 **Grünwald**
Eva Regöczi · Martin-Kneidl-Volksschule, Ballettraum über der Turnhalle · Dr.-Max-Str. 18 · 15 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 107.– · 14 Plätze

Fortsetzung von „Yoga – Grundstufe“

B352098 **Grünwald**
Annette Gissing · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 107.– · 14 Plätze

B352100 **Grünwald**
Verena Neher · Martin-Kneidl-Volksschule, Ballettraum über der Turnhalle · Dr.-Max-Str. 18 · 15 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 107.– · 14 Plätze

B352102 **Grünwald**
Erwin Polmann · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 14 x di 19.00 bis 20.30 Uhr · 6.10.2015 bis 26.1.2016 · € 99.– · 14 Plätze

Yoga – Mittelstufe

Anspruchsvollere Ausführung der Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen. Vorbereitende Übungen zu Schulter- und Kopfstand.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung sowie bei Kursen in Schulen eine Yoga- oder Gymnastikmatte

B352212 **Berg am Laim**
Monika Frantz · Alten- und Service-Zentrum · Berg-am-Laim-Str. 141 · 14 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 8.10.2015 bis 28.1.2016 · € 99.– · 14 Plätze

50plus
B352214 **Bogenhausen**
Gundy Grand · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 113.– · 10 Plätze

B352216 **Bogenhausen**
Gundy Grand · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 113.– · 10 Plätze

B352218 **Bogenhausen**
Verena Neher · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 110.– · 12 Plätze

B352220 **Bogenhausen**
Verena Neher · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 110.– · 12 Plätze

B352222 **Bogenhausen**
Verena Neher · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 110.– · 12 Plätze

B352223 **Obergiesing**
Gertrud Anzenberger · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 7.10.2015 bis 24.2.2016 · € 110.– · 12 Plätze

B352224 **Obergiesing**
Frank Lange · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 110.– · 12 Plätze

B352226 **Grünwald**
Verena Neher · Martin-Kneidl-Volksschule, Ballettraum über der Turnhalle · Dr.-Max-Str. 18 · 15 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 107.– · 14 Plätze

Yoga – Oberstufe

Für Teilnehmende, die bereits gute Grundlagen in den Steh- und Sitzasanas erlernt und über Jahre eingeübt haben. Anspruchsvolle Ausführung der Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen. Stabilisierung von Kopf- und Schulterstand, vorbereitende Übungen zu Flankenstreckungen und Bogenstellungen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung sowie bei Kursen in Schulen eine Yoga- oder Gymnastikmatte

B352254 **Obergiesing**
Gertrud Anzenberger · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.10.2015 bis 24.2.2016 · € 110.– · 12 Plätze

Yoga zum Kennenlernen

Hier haben Sie die Möglichkeit zu erproben, ob Yoga für Sie die richtige Methode ist. Sie werden die grundlegenden Körperübungen (Asanas) und ihre Wirkungsweise kennenlernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke

B352324 – Samstagsseminar **Bogenhausen**
Diana Bondini-Lerro · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 16.1.2016 · € 17.– · 12 Plätze

Yoga am Morgen

Den Körper wach, geschmeidig und dehnbar machen – starten Sie mit den positiven Effekten des Yoga-Trainings in den Tag, um die Anforderungen des Alltags gut zu meistern. Für Geübte und Ungeübte geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung sowie bei Kursen in Schulen eine Yoga- oder Gymnastikmatte

B352344 **Obergiesing**
Dagmar Dengg · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mi 7.30 bis 8.30 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 75.– · 10 Plätze

Yoga am Sonntagnachmittag – Schulter und Nacken

Freie Schultern und ein freier Nacken haben viel zu tun mit der Art und Weise, wie wir unsere Hände und Füße benutzen. Einerseits extrem beweglich, ist die Schulter aber auch besonders anfällig bei falscher Beanspruchung. Beim Üben erkunden wir diesen Zusammenhang näher und suchen in den Asanas nach einer uns angemessenen Haltung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke

B352388 – Sonntagsseminar **Bogenhausen**
Andreas Mönnich · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · so 15.00 bis 18.00 Uhr · 22.11.2015 · € 19.– · 10 Plätze

Yoga spezial

Business-Yoga
Ihr täglicher Energieschub für die Arbeit am Schreibtisch

Sie lernen einfache und wirklungsvolle Übungen kennen, die Sie ohne großen Aufwand im Stehen, Liegen und Sitzen praktizieren können. Sie fühlen sich entspannter, entwickeln ein besseres Gefühl für Ihren Körper und gehen mit gesteigerter Konzentration und Wachheit durch den Tag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

B352401 – Samstagsseminar **Bogenhausen**
Eva-Maria Kegelmann · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 14.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 14.11.2015 · € 22.– · 12 Plätze

Yin Yoga – ein sanfter Weg zur inneren Mitte

Yin Yoga ist ruhige und meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis als gute Ergänzung zu allen dynamischen und kräftigenden Yogastilen. Die Bewegungen werden nicht im Atemrhythmus aneinandergereiht, sondern finden vorwiegend am Boden statt und werden bis zu drei Minuten gehalten. Das lange Halten der Asanas spricht das tieferliegende Bindegewebe an und dehnt dieses.
Yin Yoga eignet sich besonders für Yoga-Neulinge als Einstieg, aber auch für Yoga-Erfahrene zur Ergänzung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke

B352412 – Samstagsseminar **Bogenhausen**
N.N. · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 30.1.2016 · € 25.– · 12 Plätze

Lu Jong – tibetisches Yoga

Lu Jong ist Meditation in Bewegung. Die Wurzeln des Lu Jong liegen in der tibetischen Medizin. Grundlage ist die Lehre der fünf Eemente Wind, Wasser, Erde, Feuer und Raum. Über die Fünf Elemente steht der Mensch in Kontakt mit der Welt und dem Universum. Angestrebt wird das innere Gleichgewicht dieser Kräfte im Körper. Bei regelmäßigem Üben verfeinert sich die Körperwahrnehmung, Sie fühlen sich zufriedener und vitaler.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

B352416 – Samstagsseminar **Bogenhausen**
Judith Becker · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.10.2015 · € 22.– · 12 Plätze

Taijiquan

Taijiquan ist ein traditionelles chinesisches Übungssystem, das auf der Philosophie des Tao, dem Prinzip des harmonischen Ausgleichs der Gegensätze (Yin/Yang), aufbaut. Seine äußeren Formen sind ruhige fließende Bewegungen, die ohne Anstrengung ausgeführt werden. Taijiquan ist Aufmerksamkeitsschulung und meditative Übung. Es soll die Möglichkeiten körperlichen Wohlbefindens erhalten und erhöhen sowie physische und psychische Spannungen lösen.
Unterrichtet wird die Kurzform des Yangstils, die sich in Teil 1 bis Teil 3 gliedert. Besondere körperliche Voraussetzungen oder Begabungen sind nicht erforderlich, jedoch sollte die Bereitschaft zur regelmäßigen Teilnahme am Kurs und zum Üben zu Hause vorhanden sein.

Taijiquan – Übungskurse

Die Kurse dienen der Vertiefung und Perfektionierung des Erlernten.

B352488 – Wochenendseminar **Bogenhausen**
Dr. Barbara Schmid-Neuhaus · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 14./15.11.2015 · € 66.– · 14 Plätze

B352490 **Obergiesing**
Dr. Barbara Schmid-Neuhaus · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 10 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10. bis 15.12.2015 · € 73.– · 12 Plätze

B352492 **Obergiesing**
Dr. Barbara Schmid-Neuhaus · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 10 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10. bis 15.12.2015 · € 73.– · 12 Plätze

Qigong

Qigong bedeutet Arbeit an der Lebensenergie durch beständiges Üben und dient als Teil der „Traditionellen Chinesischen Medizin" der Gesunderhaltung und Prävention. Sanft fließende Bewegungen mit ruhiger Atmung, achtsamen Entspannungs- und Vorstellungsbildern harmonisieren und kräftigen das Energie- und Nervensystem und führen so zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Qigong-Übungen sind gut erlernbar und für jedes Alter geeignet. Besondere körperliche Voraussetzungen oder Begabungen sind nicht erforderlich, jedoch sollte die Bereitschaft zum Üben zu Hause vorhanden sein.

Qigong – Grundstufe

Diese Kurse sind für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Geübt werden Grund-Prinzipien des Qigong: das Öffnen und Schließen, Steigen und Sinken, Verdichten und Weiten mit Hilfe von vorgestellten Bildern und anhand einfacher Qigong-Formen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Decke

B352568 **Bogenhausen**
Ruth Okroi · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 113.– · 10 Plätze

B352570 **Bogenhausen**
Beate Gräfen-Schult · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 13 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 26.1.2016 · € 95.– · 12 Plätze

B352572 **Bogenhausen**
María Gabriela Rodoni-Mette · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x fr 10.00 bis 11.30 Uhr · 2.10.2015 bis 29.1.2016 · € 113.– · 10 Plätze

B352578 **Grünwald**
Monika Brabec · Martin-Kneidl-Volksschule, Ballettraum über der Turnhalle · Dr.-Max-Str. 18 · 15 x fr 9.00 bis 10.30 Uhr · 2.10.2015 bis 29.1.2016 · € 107.– · 14 Plätze

B352580 **Grünwald**
Monika Brabec · Martin-Kneidl-Volksschule, Ballettraum über der Turnhalle · Dr.-Max-Str. 18 · 15 x fr 10.45 bis 11.45 Uhr · 2.10.2015 bis 29.1.2016 · € 71.– · 14 Plätze

Qigong – Oberstufe

Vorausgesetzt wird eine längere intensive Übungspraxis sowie die Fähigkeit, in Achtsamkeit und Gelassenheit zu üben und innere Prozesse wahrzunehmen. Komplexere Qigong-Formen sollten selbständig geübt werden können. Die Betonung liegt auf einer verbesserten Geschmeidigkeit und Koordination der Bewegungen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Decke

B352613 **Obergiesing**
María Gabriela Rodoni-Mette · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 107.– · 14 Plätze

Qigong spezial

Leber-Qigong

In der TCM sind Leber und Gallenblase dem Element „Holz", dem Frühling zugeordnet. Der Funktionskreis Leber/Gallenblase verteilt Energie und Blut im gesamten Körper und hilft uns, mit unseren Emotionen (z. B. Wut und Ärger) umzugehen und Stress abzubauen. Fließt die Energie von Leber und Gallenblase harmonisch, zeigt sich dies in klaren Augen und geschmeidigen Bewegungen. Die Übungen sind leicht erlernbar und können mit Hilfe eines Skripts gut zu Hause ausgeführt werden. – Bitte mitbringen: warme Socken und Brotzeit

B352642 – Sonntagsseminar **Grünwald**
Monika Brabec · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · so 10.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.1.2016 · € 25.– · 12 Plätze · ♿

Qigong für den Stoffwechsel

Im Seminar lernen Sie spezielle Übungen aus dem medizinischen Qigong kennen – eine Neuner Serie voller Eleganz zur Stärkung der Nieren, Milz- und Lungenfunktion – den Dreifach-Erwärmer. Damit können spezifische Meridianblockaden gelöst, der Stoffwechsel und Hormonhaushalt reguliert, das Immunsystem gestärkt, Beweglichkeit gefördert und Verspannungen gelöst werden. Mit einem aktiven Stoffwechsel fühlen Sie sich gleich viel wohler.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Brotzeit

B352648 – Samstagsseminar **Obergiesing**
Monika Brabec · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 30.1.2016 · € 30.– · 12 Plätze

www.mvhs.de

Besuchen Sie uns auch im Internet!

Hier können Sie rund um die Uhr Bildung **online buchen,** finden **schnell und aktuell** alle Informationen zu unserem vielfältigen Angebot.

Feldenkrais

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Feldenkrais gibt eine originelle Antwort auf die Frage, wie Lernen gelernt werden kann, um mit sich und der Welt (besser) zurechtzukommen. Achtsam erkunden Sie Ihre Bewegungsgewohnheiten und entdecken, wie sich Ihr Selbstbild darin widerspiegelt. Sie erleben, wie Sie sich müheloser bewegen und Einschränkungen „spielend" überwinden können. Mit mehr Bewusstheit über das eigene Tun entsteht neue Beweglichkeit wie von selbst. Feldenkrais will dazu anregen, die eigene Lebensqualität, persönliches Wachstum, Wachsein und Freude zu fördern. – Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Wolldecke

B352722 **Bogenhausen**
Herbert Hollesch · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2015 bis 15.2.2016 · € 111.– · 12 Plätze

B352724 **Bogenhausen**
Ingeborg Scheibe · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 111.– · 12 Plätze

Fortgeschrittene – 50plus
B352726 **Bogenhausen**
Ingeborg Scheibe · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 111.– · 12 Plätze

B352728 **Grünwald**
Ulrike Müller · Martin-Kneidl-Volksschule, Ballettraum über der Turnhalle · Dr.-Max-Str. 18 · 15 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 105.– · 17 Plätze

B352730 **Trudering**
Doris Schmidt · Kulturzentrum Trudering · Wasserburger Landstr. 32 · 11 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 12.10.2015 bis 25.1.2016 · € 89.– · 10 Plätze

Feldenkrais spezial

Freier Atem, klare Stimme – beweglicher Körper mit der Feldenkrais-Methode

Wie geht das – beweglich und belastbar sein, sich mit Leichtigkeit bewegen, sich mühelos aufrecht halten? Eine Voraussetzung dafür ist die innere Beweglichkeit der Atemorgane. Wenn Atemmuskulatur und Zwerchfell beweglicher werden, können sich Engegefühl, Schmerz und Verspannung lösen. Sanfte, wirksame Bewegungen aus der Feldenkrais-Methode, die Atem und Stimme mit einbeziehen, wirken ausgleichend auf die Körperspannung. Sie fühlen sich körperlich und geistig erfrischt, die Atmung wird freier, die Stimme gewinnt an Klarheit und Kraft.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, kleines Handtuch, kleines festes Kissen

B352752 – Samstagsseminar **Bogenhausen**
Valerie Jung · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 10.10.2015 · € 36.– · 12 Plätze

Kiefer-, Nacken- und Schulterverspannungen lösen mit der Feldenkrais-Methode

Funktionelle Kieferbeschwerden und Schulter-/Nackenverspannungen können sich gegenseitig beeinflussen und vielfältig äußern: von Schmerzen der Kaumuskulatur durch unbewusstes Zähneknirschen und chronischen Kopfschmerzen bis hin zu Schmerzen in Gesicht, Nacken und Schultern. Sie lernen, unnötige Muskelanspannungen zu erkennen und lösen diese auf leichte Art und Weise durch viele Bewegungs- und Entspannungsvariationen, u. a. nach spezifischen Ansätzen aus der Feldenkrais-Methode.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, ein großes Handtuch

B352756 – Sonntagsseminar **Obergiesing**
Petra Wittag · Volkshochschule · Severinstr. 6 · so 10.30 bis 14.30 Uhr · 15.11.2015 · € 19.– · 12 Plätze

Freier Nacken, bewegliche Schultern mit der Feldenkrais-Methode

Ihr Nacken ist verspannt und durch lange Computerarbeit schmerzen die Schultern? Bloß nicht damit abfinden: Kiefer- und Nackenrpbleme entstehen meist nicht durch das, was man tut – sondern dadurch, wie es getan wird. Sanfte, mit Achtsamkeit ausgeführten Bewegungen der Feldenkrais-Methode beziehen den ganzen Körper mit ein. Sie zeigen, welche Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten einschränkend wirken und eröffnen neue angenehme und fördernde Möglichkeiten. Die Körperspannung wird ausgeglichen, Schultern und Nacken bekommen neue Bewegungsfreiheit. – Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, eine große Wolldecke und ein kleines festes Kissen

B352767 – Samstagsseminar **Bogenhausen**
Valerie Jung · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20.2.2016 · € 36.– · 12 Plätze

Leicht und gesund sitzen mit Übungen aus der Feldenkrais-Methode

Bedeutete Sitzen früher Ruhe und Erholung, so ist es heute für viele Menschen zur vorwiegenden Arbeitshaltung geworden. Unsere moderne Lebensweise erfordert stundenlanges Sitzen im Büro, am PC, in Verkehrsmitteln und zuhause. Um diese Herausforderung besser meistern zu können, bekommen Sie Anregungen für Ihren Sitzalltag durch neue Bewegungserfahrungen mit der Feldenkrais-Methode und Informationen über ergonomische Voraussetzungen für müheloses Sitzen. – Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, eine Decke und ein Handtuch

B352768 – Samstagsseminar **Bogenhausen**
Herbert Hollesch · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 27.2.2016 · € 18.– · 12 Plätze

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen

Kann ich mich mit Kugelschreiber, Schlüssel, Regenschirm oder einem Buch effektiv verteidigen? In Partnerübungen mit einem Stock werden Prinzipien nähergebracht und auf verschiedenste Gegenstände übertragen.Sie lernen sowohl verbale wie körperliche Handlungsmöglichkeiten, um in belästigenden und bedrohlichen Situationen entsprechend reagieren zu können.
Bequeme Alltagskleidung ist ausreichend.
Bitte mitbringen: Gegenstände des täglichen Bedarfs

B352814 – Samstagsseminar **Bogenhausen**
Für Jugendliche · Peter Usselmann · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · sa 13.00 bis 17.00 Uhr · 17.10.2015 · € 28.– · 12 Plätze

B352815 – Samstagsseminar **Bogenhausen**
Für Jugendliche · Peter Usselmann · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · sa 13.00 bis 17.00 Uhr · 30.1.2016 · € 28.– · 12 Plätze

Abenteuerurlaub für die kleinen grauen Zellen …

… gibt es bei uns auch zum Verschenken!
Mit einem Gutschein kann die oder der Beschenkte aus den über 8000 Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule frei wählen – und jetzt auch online buchen!

Geschenkgutscheine im Wert von € 5.– bis € 50.–

- erhalten Sie in unseren Anmeldestellen
- telefonisch unter (089) 48006-6222
- per E-Mail unter geschenkgutschein@mvhs.de
- online unter www.mvhs.de/geschenkgutschein

Taekwondo

Taekwondo ist die traditionelle koreanische Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Eine intensive Dehn- und Kräftigungsgymnastik schult den gesamten Körper und trägt zur Gesunderhaltung bei. Die zahlreichen Übungen mit und ohne Partner fördern Konzentration, Selbstvertrauen, Kondition und Selbstdisziplin. Neben dem Üben von Grundtechniken werden festgelegte Abläufe von Angriffs- und Verteidigungstechniken erlernt. Ziel ist die Hinführung zum Freikampf, der ohne Körperkontakt ausgeführt wird. Rechnen Sie damit, dass barfuß geübt wird. – Bitte mitbringen: Sportkleidung

B352926 **Bogenhausen**
Dr. Gerhard Wohlmann · Grundschule · Gebelestr. 2 (Zugang auf Höhe Gebelestr. 11) · 16 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 28.9.2015 bis 1.2.2016 · € 107.– · 14 Plätze

B352928 **Bogenhausen**
Maximilian Kolb · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x fr 19.30 bis 21.00 Uhr · 2.10.2015 bis 29.1.2016 · € 101.– · 14 Plätze

B352930 **Bogenhausen**
Maximilian Kolb · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · fr 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.2., 12.2., 19.2. und 26.2.2016 · € 40.– · 14 Plätze

Gymnastik & Pilates

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

Wirbelsäulengymnastik

Rücken- und Nackenschmerzen sind häufig Folgen von ungünstigen Bewegungsgewohnheiten, Verkrampfungen und Haltungsfehlern. Sie lernen durch gezielte Übungen, die Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen und Ihre Wirbelsäule vor Versteifung und einseitiger Abnützung zu bewahren. Ziel ist die Verbesserung Ihrer Haltung. Außerdem soll verhindert werden, dass sich Abnutzungserscheinungen der Bandscheiben verschlimmern. Bei akuten Beschwerden wird empfohlen, ärztlichen Rat einzuholen.
Für Ungeübte und Fortgeschrittene, wenn nicht anders ausgewiesen. Bitte mitbringen: zu Kursen in Schulen Decke oder Gymnastikmatte

B353148 **Bogenhausen**
Mirjam Lehner · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x mi 10.00 bis 11.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 68.– · 17 Plätze

B353151 **Bogenhausen**
Hermann Löw · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x do 19.00 bis 20.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 68.– · 17 Plätze

B353154 **Bogenhausen**
Hermann Löw · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x do 20.00 bis 21.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 68.– · 17 Plätze

B353157 **Obergiesing**
Claudia Lüdecke-Fries · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 11.00 bis 12.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 73.– · 14 Plätze

B353160 **Obergiesing**
Julia Yakar · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 75.– · 12 Plätze

B353163 **Obergiesing**
Svenja Gliem · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 15 x do 20.00 bis 21.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 73.– · 14 Plätze

B353166 **Grünwald**
Nur für Frauen · Eneida Soares Pinto · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 108.– · 17 Plätze

B353169 **Grünwald**
Karoline Herzog · Martin-Kneidl-Volksschule, Gymnastikhalle Flachbau · Dr.-Max-Str. 18 · 15 x mi 18.30 bis 19.30 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 72.– · 17 Plätze

Für Fortgeschrittene

B353172 **Grünwald**
Eneida Soares Pinto · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x do 8.00 bis 9.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 80.– · 14 Plätze

B353175 **Grünwald**
Eneida Soares Pinto · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x do 9.00 bis 10.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 80.– · 14 Plätze

B353176 **Grünwald**
Gertraud Bock · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x do 18.30 bis 19.30 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 80.– · 14 Plätze

Bewegung und Entspannung in der Mittagspause

Sitzen Sie oft am Computer? Nutzen Sie die Mittagspause für ein Bewegungstraining, das Elemente aus der Wirbelsäulengymnastik und der Rückenschule enthält. Die gezielten Übungen sollen unter anderem verspannte Rücken- und Nackenmuskeln lockern, um gar nicht erst Kopfschmerzen aufkommen zu lassen. Entspannungsübungen schließen die Kursstunden ab.

B353301 **Bogenhausen**
Claudia Lüdecke-Fries · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x mo 12.00 bis 13.00 Uhr · 12.10.2015 bis 15.2.2016 · € 75.– · 12 Plätze

Rückenfit durch Pilates

Wer stärkt Ihnen im Alltag den Rücken? Sie selbst! Mit dem Pilates-Rückentraining können falsche Haltung und schlechte Bewegungsgewohnheiten der Vergangenheit angehören. Unabhängig von Alter, Geschlecht und Fitnessstand werden Beweglichkeit und Balance des Körpers wieder in Einklang gebracht. Kräftigungs- und Dehnungsübungen stehen dabei im Mittelpunkt. Das ganzheitliche Training der Tiefenmuskulatur basiert auf den Grundlagen von Joseph Pilates und bereichert den Alltag.

B353308 **Neuperlach-Süd**
Petra Raab-Meister · Städtische Bezirkssportanlage · Max-Reinhardt-Weg 28 · 10 x do 17.00 bis 18.00 Uhr · 8.10. bis 17.12.2015 · € 53.– · 10 Plätze

Osteoporose wirksam vorbeugen

Druckfest, zugfest und elastisch – das sind die Eigenschaften, die einen gesunden Knochen ausmachen. Werden Sie rechtzeitig aktiv und tun Sie etwas für Ihre Knochengesundheit, denn regelmäßige körperliche Bewegung schützt vor Knochenschwund. Sie erhalten theoretische Informationen zu Ursachen und anatomischen Zusammenhängen und Tipps für den Alltag zu Ernährung und Bewegung. Das Übungsprogramm zur Kräftigung der Muskulatur wird kombiniert mit entsprechenden Dehnungsübungen.
Bei bestehenden Beschwerden bitte vorher einen Arzt zurate ziehen.

B353406 **Bogenhausen**
Irmhild Schikora · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x mo 9.30 bis 10.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 68.– · 17 Plätze

B353409 **Bogenhausen**
Irmhild Schikora · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x mo 10.30 bis 11.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 68.– · 17 Plätze

Gefällt mir: die MVHS bei Facebook

Auf unserer Facebook-Seite finden Sie aktuelle Kurs- und Veranstaltungstipps, Neuigkeiten rund um die MVHS, Fotos unserer Kampagnen und vieles mehr. So bleiben Sie immer auf dem Laufenden!

www.facebook.com/mvhs.de

Kräftiger Rücken – starker Beckenboden 50plus

Ein kräftiger Rücken und ein starker Beckenboden bilden das Kraftzentrum in der Mitte des Körpers. Mit mobilisierenden und kräftigenden Übungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und stärken die Beckenbodenmuskulatur. So können Sie Kreuzschmerzen sowie Verspannungen in Rücken-, Nacken- und Schultermuskulatur vorbeugen. Die Beckenbodenübungen sind für Frauen wie auch Männer gleichermaßen geeignet.
Bitte mitbringen: ein Handtuch

B353427 **Neuperlach-Zentrum**
Renate Bergander · Kirchenzentrum St. Stephan · Lüdersstr. 12 · 15 x mo 9.00 bis 10.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 79.– · 14 Plätze

B353430 **Neuperlach-Zentrum**
Renate Bergander · Kirchenzentrum St. Stephan · Lüdersstr. 12 · 15 x mo 10.00 bis 11.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 79.– · 14 Plätze

Ausgleichsgymnastik

Bewegungsmangel, falsches Bewegungsverhalten und belastungsbedingte Stresssituationen bestimmen oft unseren Alltag und beeinträchtigen das körperliche Wohlbefinden.
Steuern Sie dagegen: mit einem gut dosierten Herz-Kreislauftraining verbessern Sie Ihre Ausdauer, gezielte Übungen kräftigen Ihre Muskulatur, den Abschluss der Stunden bilden Stretching- oder Entspannungsübungen. Erspüren Sie, wie sich Ihre Vitalität verbessert. Für jede Altersgruppe und jeden Fitnesslevel geeignet, Intensität und Schwerpunkte werden individuell angepasst.
Bitte mitbringen: zu Kursen in Schulen Decke oder Gymnastikmatte

B353471 **Bogenhausen**
N.N. · Grundschule · Gebelestr. 2 (Zugang auf Höhe Gebelestr. 11) · 15 x mo 18.00 bis 19.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 64.– · 17 Plätze

B353474 **Bogenhausen**
Ute Kapfer-Wikelski · Grundschule · Gebelestr. 2 (Zugang auf Höhe Gebelestr. 11) · 15 x di 19.00 bis 20.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 64.– · 17 Plätze

B353477 **Bogenhausen**
Mirjam Lehner · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x mi 9.00 bis 10.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 66.– · 14 Plätze

B353480 **Obergiesing**
Nur für Frauen · Ulrike Herzog · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x do 9.00 bis 10.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 66.– · 14 Plätze

Fit und entspannt in den Abend

Mit einem gesunden Zusammenspiel zwischen aktiver Bewegung und Entspannung können Sie Ihr persönliches Wohlbefinden stärken und einen individuellen Weg finden, die passende Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu erreichen. Kräftigende, aber sanfte Übungen trainieren Ihre Muskulatur, Stretching und Entspannungsübungen entspannen Muskeln und Geist!

B353539 **Grünwald**
N.N. · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 14 x di 20.00 bis 21.00 Uhr · 13.10.2015 bis 2.2.2016 · € 65.– · 14 Plätze

Stretching

Stretching beugt Muskelverkrampfungen vor und trainiert Muskeln und Sehnen. Schwerpunkt der Übungen bilden anatomisch richtige Muskeldehnung- und kräftigung, die, unterstützt durch eine konsequente Atmung, zu einer noch größeren Beweglichkeit und Entspannung führen. Gedehnte Muskeln sind elastischer, weniger verletzungsanfällig, belastbarer und regenieren sich schneller. Damit fördern Sie ein optimales Muskel- und Gelenkverhalten.

B353540 **Bogenhausen**
Mirjam Lehner · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x mi 11.00 bis 12.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 66.– · 14 Plätze

Natural Flow® Faszientraining – Einführungs-Workshop

Faszien, das sogenannte kollagene Bindegewebe, umschließen alle Muskeln, Knochen, Gefäße, Nerven und Organe. Verklebung oder Verletzungen der Faszien sind Ursache zahlreicher Schmerzzustände und Verspannungen. Sie lernen die theoretischen Grundlagen des Faszientrainings kennen und probieren es in Praxisübungen aus. Beim Umgang mit der Blackroll erhalten Sie Einblicke in deren vielfältige Möglichkeiten zur Aktivierung oder Regeneration. Ergänzend wird Ihnen eine Auswahl an Faszienstretchübungen vorgestellt.

B353566 – Samstagsworkshop **Bogenhausen**
Karina Haufe · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · sa 11.00 bis 14.00 Uhr · 27.2.2016 · € 16.– · 12 Plätze

Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die effektiven, aber sanften Übungen sind für jedes Fitnesslevel und Alter geeignet. Sie bestimmen, wie intensiv das Training ist.
Bitte mitbringen: zu Kursen in Schulen Decke oder Gymnastikmatte

B353669 **Bogenhausen**
Claudia Lüdecke-Fries · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 16 x mo 9.45 bis 10.45 Uhr · 5.10.2015 bis 15.2.2016 · € 74.– · 12 Plätze

B353672 **Bogenhausen**
Claudia Lüdecke-Fries · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 16 x mo 10.45 bis 11.45 Uhr · 5.10.2015 bis 15.2.2016 · € 74.– · 12 Plätze

B353673 **Bogenhausen**
N.N. · Grundschule · Gebelestr. 2 (Zugang auf Höhe Gebelestr. 11) · 15 x mi 19.15 bis 20.30 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 84.– · 14 Plätze

B353675 **Obergiesing**
Nina Padelitsa Lasaridu · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 19.00 bis 20.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 67.– · 14 Plätze

B353678 **Grünwald**
Jutta Wörl · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mo 10.15 bis 11.15 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 80.– · 14 Plätze

B353681 **Grünwald**
N.N. · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x di 18.00 bis 19.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 80.– · 14 Plätze

B353687 **Grünwald**
Karin Unterlechner · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mi 9.00 bis 10.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 80.– · 14 Plätze

B353690 **Grünwald**
Gertraud Bock · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 80.– · 14 Plätze

B353693 **Grünwald**
Renate Gnensch · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mi 20.15 bis 21.15 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 80.– · 14 Plätze

B353696 **Messestadt Riem**
Katharina Höfels-Neumayr · Alten- und Service-Zentrum · Platz der Menschenrechte 10 · 16 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 30.9.2015 bis 17.2.2016 · € 76.– · 10 Plätze

B353699 **Messestadt Riem**
Katharina Höfels-Neumayr · Alten- und Service-Zentrum · Platz der Menschenrechte 10 · 16 x mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 30.9.2015 bis 17.2.2016 · € 76.– · 10 Plätze

Pilates und Yoga

Verbinden Sie die positiven Effekte des Pilates-Training mit den Bewegungsübungen aus dem Yoga. Sie lernen Unterschiede, aber auch Gemeinsamkeiten kennen und werden feststellen, dass sich diese Bewegungsformen wunderbar ergänzen in einem kombinierten Ganzkörpertraining mit Atemtechnik, Kräftigungs- sowie Koordinationsübungen und entspannendem Stretching.

Für Fortgeschrittene

B353759 **Obergiesing**
Rosalinde Gabler · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x do 18.00 bis 19.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 67.– · 14 Plätze

B353765 **Obergiesing**
Rosalinde Gabler · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x do 19.00 bis 20.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 67.– · 14 Plätze

Pilates für Fortgeschrittene

Sie haben bereits Pilates-Kurse besucht und kennen die Prinzipien und Basisübungen wie Powerhouse, Beckenstellung, Atmung und Konzentration. Vervollständigen Sie Ihr bisher erworbenes Wissen über Pilates und trainieren Sie anspruchsvollere und effektivere Übungen für einen gesunden und sportlichen Körper.

B353865 **Grünwald**
Jutta Wörl · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mo 9.15 bis 10.15 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 80.– · 14 Plätze

B353868 **Grünwald**
Karin Unterlechner · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mi 10.00 bis 11.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 80.– · 14 Plätze

Fitness & Ausdauer

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

Fitnessgymnastik

Fitness light – Gymnastik für den Einstieg

Lange nichts für die Gesundheit getan? Sie möchten endlich mit einem Bewegungstraining beginnen, sich aber nicht zu sehr verausgaben! Hier können Sie allmählich und angepasst an individuelle Möglichkeiten Ihre Fitness steigern. Gezielte Übungen zu Lockerung, Kräftigung und Dehnung bauen die gesamte Muskulatur auf, mit einem gut dosierten Herz-Kreislauf-Training erhöhen Sie Ihre Ausdauer.

B354003 **Bogenhausen**
Julia Yakar · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x di 9.30 bis 10.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 67.– · 12 Plätze

B354006 **Bogenhausen**
Julia Yakar · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x di 10.30 bis 11.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 67.– · 12 Plätze

Fit und beweglich – ein ganzheitliches Körpertraining

Stress und mangelnde Bewegung führen zu Haltungsschäden mit Muskelverspannungen, Beschwerden im Wirbelsäulenbereich, Nervosität und verminderter Leistungsfähigkeit. Das ganzheitliche Körpertraining bietet Ihrem Körper einen Ausgleich und steigert Ihr Wohlbefinden. Mit Herz-Kreislauf-Training, Bewegungsschulung, speziell für die Wirbelsäule, Muskelkräftigung und Stretching können Sie degenerativen Funktionsverlusten vorbeugen. Atem- und Entspannungsübungen schließen die Stunden ab.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder Decke

B354022 **Messestadt Riem**
Katharina Höfels-Neumayr · Alten- und Service-Zentrum · Platz der Menschenrechte 10 · 13 x mi 20.00 bis 21.00 Uhr · 21.10.2015 bis 17.2.2016 · € 62.– · 10 Plätze

Fit-Mix

Mit effektiven Ganzkörperbewegungen als Herz-Kreislauf-Training, kombiniert mit einem Kraft-Ausdauer-Teil zu heißen motivierenden Rhythmen, kommen Sie garantiert ins Schwitzen. Sie arbeiten mit Hanteln und Tubes. Stretching- und Entspannungsübungen beenden die Kursstunde.
Bitte mitbringen: Getränk und feste Turnschuhe

B354063 **Grünwald**
Gertraud Bock · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mi 20.00 bis 21.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 67.– · 17 Plätze

Fit & aktiv

Ein ausgewogenes Ganzkörpertraining für jedermann, Frauen wie Männer, das insbesondere zur Kräftigung der Muskulatur und zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kondition und Koordination beiträgt und die Kalorienverbrennung ankurbelt. Übungen zur Lockerung und Dehnung der Muskeln runden im Entspannungsteil das Programm ab.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder Decke und Getränk

B354070 **Obergiesing**
Marcel Trepte · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 96.– · 17 Plätze

Workout – ein rückengerechtes Ganzkörpertraining

Ein Gymnastiktraining, bei dem alle großen Muskelgruppen, speziell Bauch, Beine, Rücken und Gesäß besonders intensiv trainiert und gestrafft werden. In der Aufwärmphase stärken Sie mit einem Ausdauertraining Ihr Herz-Kreislauf-System und die allgemeine Kondition, gleichzeitig fördern Sie die Fettverbrennung. Stretching- und Entspannungsübungen schließen das Programm ab.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder Decke und ein Getränk

B354233 **Bogenhausen**
N.N. · Grundschule · Gebelestr. 2 (Zugang auf Höhe Gebelestr. 11) · 15 x mo 17.00 bis 18.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 64.– · 17 Plätze

B354236 **Obergiesing**
N.N. · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner Str. 44–46 (Ballettsaal Untergeschoss) · 15 x mo 19.30 bis 20.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 67.– · 12 Plätze

After-Work-Fitness

Lassen Sie den Tag nach der Arbeit oder dem Alltagsstress ausklingen mit schwungvollem Kräftigungs- und Ausdauertraining. Entspannende sanfte Übungen lösen Nacken- und Schulterverspannungen, entlasten den Rücken und lockern schwere Beine. Mit dieser Mischung bauen Sie Stress ab, können abschalten und neue Energie für den Feierabend tanken.

B354285 **Obergiesing**
Rosalinde Gabler · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x do 17.00 bis 18.00 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 66.– · 14 Plätze

DeepWork® – ein Powerprogramm für eine straffe Figur

Beim neuen Powerworkout wechseln anstrengende Ausdauersequenzen mit koordinativ funktionalen Kraftübungen und entspannenden Atemübungen ab. DeepWork ist auch für Ungeübte geeignet, denn jeder trainiert in seinem eigenen Rhythmus und bestimmt sein Tempo selbst. Trainiert wird barfuß – das stabilisiert die Fußgelenke und erdet.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Trinkflasche

B354296 **Bogenhausen**
Ute Kapfer-Wikelski · Grundschule · Gebelestr. 2 (Zugang auf Höhe Gebelestr. 11) · 15 x di 20.00 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 64.– · 17 Plätze

Fatburner-Workout für den ganzen Körper

Das Ganzkörpertraining eignet sich ideal zur Fettverbrennung, steigert die Kondition, kräftigt und strafft die Muskulatur. Ein spritziger Cardioteil macht den Fettpölsterchen Beine, das gezielte und wirkungsvolle Muskeltraining für einzelne Körperbereiche formt die Figur. Das Fatburner-Workout bringt Ergebnisse für jeden Fitnesstyp, das Programm eignet sich für Ungeübte genauso wie für ambitionierte und erfahrene Workout-Fans. Dehn- und Stretchingübungen schließen die Stunden ab.
Bitte mitbringen: zu Kursen in Schulen Gymnastikmatte oder Decke und ein Getränk

B354317 **Bogenhausen**
Jasmin Paschke · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x di 18.00 bis 19.00 Uhr · 6.10.2015 bis 16.2.2016 · € 66.– · 14 Plätze

B354320 **Obergiesing**
Marcel Trepte · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 15 x mo 19.30 bis 20.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 64.– · 17 Plätze

B354323 **Neuperlach**
Eva Markus · Grundschule · Karl-Marx-Ring 63 · 13 x mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 21.10.2015 bis 17.2.2016 · € 56.– · 17 Plätze

Body in Balance

Mit Body in Balance erleben Sie aktive und passive Wohlfühlmomente mit einem ganzheitlichen Workout, das Körper und Seele wieder in ein harmonisches Gleichgewicht bringen soll. Nach einem Warm-up folgen Kräftigungsübungen für Bauch-Beine-Po und Rücken. Mit kontrollierten Bewegungen lernen Sie, Ihren Beckenboden zu stabilisieren. Dehn- und Entspannungsübungen am Ende der Stunde sorgen für wohltuende Regeneration.

B354344 **Obergiesing**
Nina Padelitsa Lasaridu · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 18.00 bis 19.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 66.– · 14 Plätze

Bodystyling

Bodystyling ist ein effektives und anspruchsvolles Ganzkörpertraining. Nicht nur die Figur soll geformt, auch der Anteil an Muskelmasse im Körper erhöht werden. Das steigert den Kalorienverbrauch, das Abnehmen fällt leichter. Nach einer Aufwärmphase trainieren Sie wirbelsäulengerecht, gelenkschonend und effizient alle Muskelgruppen. Gleichzeitig stärken Sie Ihren Rücken und verbessern Ihre Haltung. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.
Bitte mitbringen: zu Kursen in Schulen Gymnastikmatte oder Decke und Getränk

B354427 **Bogenhausen**
Laura Singer · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x mi 17.00 bis 18.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 66.– · 14 Plätze

B354430 **Obergiesing**
Olivia Fernandez de la Cruz · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 15 x do 18.00 bis 19.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 66.– · 14 Plätze

B354433 **Obergiesing**
Olivia Fernandez de la Cruz · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 15 x do 19.00 bis 20.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 66.– · 14 Plätze

B354436 **Grünwald**
Sabine Schratzenstaller · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 70.– · 14 Plätze

B354439 **Grünwald**
Eneida Soares Pinto · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x do 10.00 bis 11.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 76.– · 17 Plätze

B354442 **Grünwald**
Eva Markus · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x do 19.30 bis 20.30 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 67.– · 17 Plätze

Bauch-Beine-Po-Training

Ein Körpertraining, das beweglich macht und Sie darin unterstützt, Ihren Körper in Form zu bringen. Nach einem gelenkschonenden und kreislaufanregenden Aufwärmen wird die Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur durch viele Wiederholungen, große und kleine Bewegungen gekräftigt. Ergänzend erfolgt die Kräftigung der Rückenmuskulatur. Sanftes Dehnen und Entspannen des gesamten Körpers schließt die Stunden ab. – Bitte mitbringen: zu Kursen in Schulen Gymnastikmatte oder Decke und Getränk

B354475 **Bogenhausen**
Jasmin Paschke · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x di 17.00 bis 18.00 Uhr · 6.10.2015 bis 16.2.2016 · € 66.– · 14 Plätze

B354481 **Obergiesing**
N.N. · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner Str. 44–46 (Ballettsaal Untergeschoss) · 15 x mo 18.30 bis 19.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 66.– · 14 Plätze

B354484 **Obergiesing**
Julia Yakar · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 66.– · 14 Plätze

B354487 **Grünwald**
N.N. · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x di 19.00 bis 20.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 67.– · 14 Plätze

B354490 **Grünwald**
Gertraud Bock · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 68.– · 17 Plätze

50 plus
B354493 **Grünwald**
Gertraud Bock · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x do 19.30 bis 20.30 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 71.– · 14 Plätze

B354496 **Harlaching**
Olga Khomulenko · Grundschule · Rotbuchenstr. 81 · 15 x mo 18.00 bis 19.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 64.– · 17 Plätze

B354499 **Harlaching**
Olga Khomulenko · Grundschule · Rotbuchenstr. 81 · 15 x mo 19.00 bis 20.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 64.– · 17 Plätze

B354508 **Neuperlach**
Eva Markus · Grundschule · Karl-Marx-Ring 63 · 15 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 62.– · 20 Plätze

AROHA® – der etwas andere Fitnesskurs

Aroha® ist ein gelenkorientiertes Fitnesstraining. Die eigens dafür komponierte Musik erzeugt eine außergewöhnliche Atmosphäre im Einklang mit den Bewegungen. Kontrollierte, ausdrucksstarke, kraftvolle Bewegungen mit Elementen aus der Kampfkunst wechseln sich mit entspannenden Elementen ab. Dabei werden besonders Gesäß, Rücken, Oberschenkel und Bauch durch zentrierte Beugung trainiert. AROHA® baut Stress ab und macht Spaß, ist leicht zu erlernen und ideal für die Fettverbrennung. Geeignet für jedes Alter und Fitnesslevel.

B354569 **Neuperlach-Süd**
Petra Raab-Meister · Städtische Bezirkssportanlage · Max-Reinhardt-Weg 28 · 10 x di 17.00 bis 18.15 Uhr · 6.10. bis 15.12.2015 · € 55.– · 14 Plätze

Zumba®

Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und bewegen sich nach lateinamerikanischen Rhythmen! Tanz und Fitness vereinen sich hier auf ideale Weise. Wenn Sie lateinamerikanische Musik lieben und Freude an Bewegung haben, erleben Sie ein Tanz-Workout mit hohem Spaßfaktor. Außerdem werden Stress und überschüssige Pfunde einfach weggetanzt. Für jedes Fitnesslevel und Alter geeignet.
Bitte mitbringen: Fitnesskleidung, Fitness-Schuhe (möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch, Wasser

B354654 **Bogenhausen**
Edlira Harizaj · Grundschule · Gebelestr. 2 (Zugang auf Höhe Gebelestr. 11) · 15 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 90.– · 20 Plätze

B354657 **Obergiesing**
Hans Schwartze · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x fr 17.00 bis 18.00 Uhr · 25.9., 2.10., 9.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 4.12.2015, 8.1., 15.1., 22.1. und 29.1.2016 · € 90.– · 14 Plätze

B354660 **Obergiesing**
Hans Schwartze · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x fr 18.00 bis 19.00 Uhr · 25.9., 2.10., 9.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 4.12.2015, 8.1., 15.1., 22.1. und 29.1.2016 · € 90.– · 14 Plätze

Fitness- und Konditionstraining

Das gesundheitlich orientierte Allround-Konditionstraining hilft, Ihre allgemeine Ausdauerleistung zu steigern. Im abwechslungsreichen Übungsprogrammen bauen Sie Kondition auf, verbessern Ihre Koordinationsfähigkeit und kräftigen gleichzeitig die wichtigsten Muskelgruppen an Bauch, Rücken, Armen und Beinen. Alle Stunden schließen mit Übungen zur Lockerung und Dehnung sowie Entspannung ab.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder Decke und Getränk

B354709 **Obergiesing**
Louise Batschkus · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 15 x di 18.30 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 62.– · 20 Plätze

B354712 **Obergiesing**
Louise Batschkus · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 15 x di 19.30 bis 20.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 62.– · 20 Plätze

Aktiv im Freien

Walken im Riemer Park

Walking – schnelles Gehen mit Armeinsatz – ist eine gelenkschonende Art des Ausdauertrainings, welches 60 Prozent der Muskeln zum Einsatz bringt und die Fettverbrennung ankurbelt. Die Trainingseinheiten ohne Stöcke sind für jedes Alter geeignet. Bei schlechtem Wetter gelten die Vereinbarungen mit der Dozentin.
Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk, bequeme Kleidung

B354800 **Messestadt Riem**
Katharina Höfels-Neumayr · Alten- und Service-Zentrum · Platz der Menschenrechte 10 · 8 x mo 12.00 bis 13.00 Uhr · 5.10. bis 30.11.2015 · € 39.– · 12 Plätze

Mitwisser gesucht!

Die neue **MVHS-Card** ist da! Mit ihr haben Sie freien Zutritt zu rund **880 Veranstaltungen** – für nur **55 Euro**.

Neugierig geworden? Blättern Sie auf die letzte Seite!
Information und Buchung in allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 480 06-62 39 und **www.mvhs.de/mvhs-card**.

Schwimmen und Aqua-Gymnastik

Gesund durch Schwimmen

Schwimmen kräftigt die gesamte Körpermuskulatur, trainiert das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Kondition. Es wird die Möglichkeit geboten, ein auf die individuelle Belastbarkeit zugeschnittenes Schwimmtraining zu entwickeln sowie den eigenen Schwimmstil zu verbessern bzw. neue Stile zu erlernen. Die Wassertemperatur im Schwimmbecken beträgt ca. 27 °C.

B354900 **Obergiesing**
Ulrike Ohngemach · Anton-Fingerle-Bildungs-Zentrum, Schwimmbad 53 U · 15 x di 18.00 bis 18.45 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 63.– · 20 Plätze

B354903 **Obergiesing**
Ulrike Ohngemach · Anton-Fingerle-Bildungs-Zentrum, Schwimmbad 53 U · 15 x di 19.30 bis 20.15 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 63.– · 20 Plätze

Aqua-Gymnastik

Gezielte Bewegungen im Wasser sind von besonderer Wirksamkeit, da schonend möglich. Bei gleichzeitiger Entlastung der Gelenke, Bänder und der Wirbelsäule werden Muskelkraft und Ausdauer aufgebaut, Beweglichkeit und Belastbarkeit gefördert und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Die Wassertemperatur im Schwimmbecken beträgt ca. 27 °C.

B354906 **Obergiesing**
Ulrike Ohngemach · Anton-Fingerle-Bildungs-Zentrum, Schwimmbad 53 U · 15 x di 18.45 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 63.– · 20 Plätze

B354909 **Obergiesing**
Ulrike Ohngemach · Anton-Fingerle-Bildungs-Zentrum, Schwimmbad 53 U · 15 x di 20.15 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 63.– · 20 Plätze

Aquafit

Gymnastik im Wasser entlastet Gelenke und Wirbelsäule. Durch gezielte Übungen mit verschiedenen Fitnessgeräten wird die gesamte Körpermuskulatur gekräftigt und die Gelenke werden mobilisiert. Trainingselemente aus dem Bereich des Aquajoggings runden die Stunde ab und trainieren das gesamte Herz-Kreislauf-System. Abschließendes Stretching entspannt und revitalisiert.

B354912 **Grünwald**
Stefanie Hepp · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x do 8.00 bis 9.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 88.– · 15 Plätze

B354915 **Grünwald**
Stefanie Hepp · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x do 9.00 bis 10.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 88.– · 15 Plätze

B354918 **Grünwald**
Stefanie Hepp · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x do 10.00 bis 11.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 88.– · 15 Plätze

Kochkultur und Ernährungswissen

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

Kochen lernen – Basiswissen

Sie wollen kochen lernen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Unter der Anleitung unserer kompetenten und geduldigen Dozenten stellen Sie Gerichte her, die Sie Fastfood, Fertigpizza und Wurstbrote vergessen lassen! Was Sie nicht beim gemeinsamen Probieren aufessen, können Sie mit nach Hause nehmen, deshalb bitte immer ein paar Aufbewahrungsbehälter mitbringen, ebenso ein Geschirrtuch und eine Schürze. Am Ende packen alle mit an, um die Küche für den nächsten Kurs sauber zu hinterlassen. Bitte helfen Sie mit, so sparen wir Putzpersonal und können Ihnen die Kurse weiterhin gewohnt günstig anbieten.

Selber kochen macht Spaß – Grundlagenkochkurs

Lecker essen, immer gerne, aber selber kochen?! Darf es für Sie mal über Spiegelei und Bratkartoffeln hinausgehen? Mit Spätzle und Rahmschwammerln, Ratatouille und Hackbraten arbeiten wir uns Schritt für Schritt in die Grundlagen der Kochkunst ein. Wie werden Zwiebeln richtig geschnitten und Fleisch richtig angebraten? Was fehlt der Sauce? Diese und viele andere Fragen finden hier ihre praktischen Antworten. Schöner Nebeneffekt: Nicht nur das gemeinsame Kochen macht viel Spaß, sondern auch das gemeinsame Genießen!
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B380030 **Obergiesing**
Petra Casparek · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · di 18.00 bis 21.15 Uhr · 17.11., 24.11. und 1.12.2015 · € 60.– · Zuzüglich € 32.– Materialgeld · 14 Plätze

Meisterlich kochen lernen – Rezepte für Ungeübte

Folgen Sie den Anleitungen eines Meisterkochs in kleinem Kreis und lernen Sie Kochen von Anfang an. Ob Kartoffeln, Reis oder Nudeln, Gemüse, Salate, Fisch und Fleisch, der Umgang mit Gewürzen und Kräutern – schneller können Sie nicht kochen lernen. Und Sie gönnen Ihrem Gaumen etwas wirklich Leckeres, natürlich mit den passenden Saucen und Getränken.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B380050 **Messestadt Riem**
Andreas Somweber · Alten- und Service-Zentrum · Platz der Menschenrechte 10 · 5 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 11.11. bis 9.12.2015 · € 91.– · Zuzüglich € 40.– Materialgeld · 10 Plätze

Rezepte aus der internationalen Küche für Fortgeschrittene

Jetzt geht´s weiter! Alle, die im Grundlagenkochkurs auf den Geschmack gekommen sind oder von Haus aus küchen- und kochtechnisches Basiswissen mitbringen, können hier ihre Fertigkeiten ausbauen. Und zwar über den eigenen Tellerrand hinaus mit einfachen und raffinierten Gerichten aus der internationalen Küche. Begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise rund um den Globus, mit neuen Rezepten und Küchentechniken als Souvenir.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B380070 **Obergiesing**
Petra Casparek · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 26.1., 2.2. und 16.2.2016 · € 51.– · Zuzüglich € 30.– Materialgeld · 14 Plätze

Kochkultur und Ernährungswissen

Männer an den Herd!
Kochkurs nur für Männer

Kochen ist Leidenschaft! Wir zeigen Ihnen, wie man Zutaten raffiniert kombiniert und welche Gewürze, Kräuter und Öle den entscheidenden Pfiff geben. Von Hähnchenkeulen in Weinsoße, Fischcurry in Kokossauce, Gemüselasagne und herzhafter Quiche bis hin zu Schokoladen-Brownies findet „Mann" zahlreiche Kochideen. Wir verwenden hauptsächlich Zutaten aus nachhaltiger Erzeugung sowie saisonale Produkte. Beim ersten Treffen werden die Rezepte und die Kursthemen gemeinsam besprochen und an die Bedürfnisse und Wünsche der Gruppe angepasst.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B380080 **Bogenhausen**
Julia Hutter · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · 4 x do 17.30 bis 21.30 Uhr · 14.1. bis 4.2.2016 · € 91.– · Zuzüglich € 56.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Leckere Gerichte – blitzschnell zubereitet

Lange Arbeitstage? Viel unterwegs mit den Kindern? Wenig Zeit zum Einkaufen? Wir zeigen Ihnen, wie Sie trotzdem etwas Selbstgekochtes auf den Tisch bringen. Ruckzuck wird hier aufgetischt: Suppen, Salatvariationen, Fleisch- und Fischgerichte werden in ca. einer halben Stunde (oder weniger) zubereitet. Dessert und Kuchen runden das Menü ab. Auch für den kleinen Haushalt bekommen Sie hier die richtigen Tipps.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B380130 **Obergiesing**
Susanne Schindler · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 3 x do 18.00 bis 21.15 Uhr · 15.10. bis 29.10.2015 · € 42.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 16 Plätze

---

Genießertreff im Osten

Einmal im Monat ist es soweit: wir treffen uns zum Kochen und Genießen, zum Verfeinern und Austauschen. Engagierte Köchinnen und Köche mit küchentechnischer Grunderfahrung kommen hier in lockerer Atmosphäre zusammen, um neue Gerichte auszuprobieren, saisonale Spezialitäten kennen zu lernen und Kocherfahrungen auszutauschen. Gekocht wird der Saison entsprechend mit Trauben, Wein und Pilzen, der Wiener Küche widmet sich ein Abend, Punsch und deftige Begleiter stehen auf dem Programm und die Mexikanische Küche. – Bitte mitbringen: Schürze, kleine Vorratsdosen und zwei Geschirrtücher

B380210 **Obergiesing**
Petra Casparek · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · mi 18.00 bis 21.15 Uhr · 7.10., 11.11., 16.12.2015, 20.1. und 24.2.2016 · € 81.– · Zuzüglich € 55.– Materialgeld · 16 Plätze

---

Vive la cuisine Française!

Mit Quiche lorraine und Coq au vin, Moules à la Marinière, Ratatouille und Bouillabaisse lassen sich Genießerherzen erobern. Und das Schöne daran: alles lässt sich auch bei uns ohne aufwändige Einkäufe und relativ unkompliziert nachkochen. Bestes Fleisch, möglichst in Bio-Qualität, Fisch und Muscheln, marktfrisches Gemüse und Obst spielen die Hauptrolle in unseren Gerichten. Zusammen mit französischem Wein und einer Auswahl an auf den Punkt gereiftem Käse entsteht jedes Mal ein feines französisches Menü, très délicieux!
Bitte mitbringen: Schürze, kleine Vorratsdosen und zwei Geschirrtücher

B380220 **Obergiesing**
Petra Casparek · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · di 18.00 bis 21.15 Uhr · 6.10., 10.11., 15.12.2015, 19.1. und 23.2.2016 · € 91.– · Zuzüglich € 55.– Materialgeld · 16 Plätze

Gesundheitsbewusst genießen und leichter leben

Schlankes Gemüse für Genießerinnen und Genießer

Wer auf seine Linie achten will und gleichzeitig richtig genießen, der kann sich hier am Gemüse so richtig satt essen. Mit Anleihen aus der mediterranen, orientalischen und asiatischen Küche schöpfen wir aus einem schier unerschöpflichen Fundus an pikanten, milden und kräuterwürzigen Gerichten. Wir kochen dabei mit wenig Kohlenhydraten, auch Fleisch und Fisch spielen eher eine Nebenrolle. Ein Kurs für alle, die zum Beispiel mal abends weitgehend auf Kohlenhydrate verzichten, jedoch den Genuss nicht zu kurz kommen lassen möchten.
Bitte kleine Vorratsdosen und zwei Geschirrtücher mitbringen.

B381030 **Obergiesing**
Petra Casparek · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 3 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 21.1. bis 4.2.2016 · € 43.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 16 Plätze

Vegetarische und vegane Ernährung

Vegetarische Herbstgerichte für Einsteigerinnen und Einsteiger

Egal, ob Sie nur gelegentlich oder ganz auf Fleisch und Fisch verzichten möchten, mit Anleihen aus der internationalen Küche lässt der Speiseplan auch ohne Fleisch nichts zu wünschen übrig. Mit Pilzen, Hülsenfrüchten, Getreide und Kräutern gelingen ganz köstliche Gerichte, die leicht ohne Fleisch auskommen. Ob Polenta mit Pilzen, Salat mit Grünkern, Tomaten und Pesto, Ravioli mit Kürbis oder eine Quiche mit Erbsen und getrockneten Tomaten, alle Gerichte gelingen leicht und so schnell, dass noch genügend Zeit zum Probieren und Plaudern bleibt. – Bitte unbedingt kleine Vorratsdosen und zwei Geschirrtücher mitbringen.

B382005 **Obergiesing**
Petra Casparek · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 3 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 14.10. bis 28.10.2015 · € 43.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 16 Plätze

Vegetarische Wintergerichte für Einsteigerinnen und Einsteiger

Im Winter spielen Kohlgemüse, Rüben, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Kürbis die Hauptrolle. Mit ihnen gelingen die köstlichsten Eintöpfe, Suppen, Ofengerichte und Salate. Weißkrautsalat mit Schafskäse, ein pikanter Kichererbseneintopf, ein Kürbis-Kartoffelgulasch oder eine grüne Gemüselasagne bereichern den winterlichen Speiseplan mit köstlichen Aromen und Vitaminen. Wichtig auch bei diesem Kurs: alle Gerichte gelingen leicht und so schnell, dass noch genügend Zeit zum Probieren und Plaudern bleibt.
Bitte unbedingt kleine Vorratsdosen und zwei Geschirrtücher mitbringen.

B382010 **Obergiesing**
Petra Casparek · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 3 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 27.1. bis 17.2.2016 · € 43.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 16 Plätze

Grüne Smoothies – das Power- und Schönheitselixier

Grüne Smoothies sind äußerst nahrhaft, leicht verdaulich und stellen eine vollwertige Nahrung dar. In Amerika längst kein Geheimtipp mehr, erobert dieses chlorophylhaltige und lecker-frische Powergetränk auch die Menschen bei uns. Einmal begonnen, möchte man dieses frische, wohlschmeckende und kraftspendende Getränk nicht mehr missen! In diesem Kurs erfahren Sie alles über die Geheimnisse, Hintergründe und die Wirkung der grünen Smoothies und Sie können selbst die verschiedensten Varianten schmecken, die wir gemeinsam zubereiten!
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B382060 – Samstagsseminar **Grünwald**
Margot Schomaker · Gymnasium Grünwald · Laufzorner Str. 1 (Eingang Mensagebäude) · so 10.00 bis 15.30 Uhr · 25.10.2015 · € 34.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 14 Plätze · ♿

Asiatische Küche

Balinesische Küche – Speisen aus der Insel der Götter

Welche Köstlichkeiten in Bali auf uns warten, bringt Ihnen eine waschechte Balinesierin näher: Babi guling (würzig gegrilltes Spanferkel), Bebek betutu (pikante gedämpfte und gegrillte Ente), Lawar (gemischte blanchierte Gemüse mit geriebener Kokosnuss und exotischer Gewürzmischung) und Nasi campur (balinesische Reistafel). Hier wird für die Götter gekocht. Es besteht eine enge Verbindung zwischen religiösen Gebräuchen und dem Verzehr der Speisen. Entdecken Sie selbst die kulturellen Unterschiede und den Geschmack dieser Köstlichkeiten.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384766 – Sonntagsseminar **Grünwald**
Kadek Wati Bachmayer · Gymnasium Grünwald · Laufzorner Str. 1 (Eingang Mensagebäude) · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 21.2.2016 · € 30.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 14 Plätze · ♿

Thailändische Küche

Das besondere Aroma der thailändischen Speisen wird durch viele frische, exotische Kräuter und Gewürze wie Koriander, Zitronengras, Ingwer, Galgant und natürlich feurigen Chilis bestimmt. Sie lernen, wie man die Fischsaucen und thailändischen Currys verwendet und die Kokosmilch richtig dosiert. Neben ein bis zwei altbewährten Rezepten für Einsteiger und Vegetarier werden zwei bis drei neue Rezepte für Wiederholungstäter gemeinsam gekocht und verspeist. In den Küchen, in denen Gasherde vorhanden sind, können Sie mit dem Wok arbeiten.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384800 **Obergiesing**
Dara Spirgatis · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 2 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 12.11. und 19.11.2015 · € 37.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 16 Plätze

Indische Küche und Ayurveda

Heimische Herbstküche – Indisch interpretiert

Unsere heimischen Herbstgemüse eignen sich geradezu ideal für die indische Küche! Was liegt da näher, als sie einfach mal exotisch zu verwerten? Probieren Sie sonnengelb leuchtende Ingwer-Kürbis-Cremsuppe, Banda Gobhi Salan (Weißkohl-Curry), Kadduva Masala (Kürbis-Curry in Zitronensauce), farbenfrohes Sellerie-Erbsen-Curry, Halva oder Gajarela (Süßspeise). Nebenbei lernen Sie einiges über exotische Gewürze und deren harmonische Verwendung. Wir verwenden regionale, frische Lebensmittel möglichst aus dem Bioanbau.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384922 – Samstagsseminar **Grünwald**
Charanjit Heer · Gymnasium Grünwald · Laufzorner Str. 1 (Eingang Mensagebäude) · sa 13.00 bis 17.00 Uhr · 21.11.2015 · € 37.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 14 Plätze · ♿

Indiens vegetarische Schatztruhe

Tauchen Sie ein in die Welt der exotischen Gewürze wie Kardamom, Kreuzkümmel und Garam Masala! Sie lernen anhand von einigen Grundtricks, wie einfach und schnell die Zubereitung für köstliche indische vegetarische Gerichte sein kann. Wir bereiten gemeinsam ein buntes Reisgericht mit Gemüse und Cashews, ein Kichererbsencurry mit Spinat, sowie ein Dal, ein indisches Brot, eine leckere Süßigkeit, zur Kühlung des Gaumens eine Joghurt-Raita und zum Anheizen ein scharfes Chutney. Nachhaltig erzeugte Lebensmittel bilden die Grundlage. Namaste!
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384938 **Bogenhausen**
Valerie Thornton · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · fr 16.30 bis 20.30 Uhr · 9.10.2015 · € 32.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 10 Plätze

Kochkultur und Ernährungswissen

Ayurvedische Küche – gesund genießen

Die ayurvedische Küche aus Indien hat sich über Jahrtausende hinweg bewährt, denn sie ist rundum vital und aktiviert körpereigene Heilkräfte für ein gesundes langes Leben. Ihr Ziel ist die Balance der drei Wirkprinzipien im menschlichen Körper herzustellen und zu erhalten. Im ersten Teil dieses Workshops bekommen Sie einen Einblick in die Grundlagen und die Ernährungslehre des Ayurveda. Im Praxisteil bereiten wir eine Reihe wohlschmeckender ayurvedische Gerichte zu, mit regionalen frischen Lebensmitteln, nach Möglichkeit aus dem Bioanbau.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384948 **Grünwald**
Charanjit Heer · Gymnasium Grünwald · Laufzorner Str. 1 (Eingang Mensagebäude) · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 13.00 bis 19.00 Uhr · 29./30.1.2016 · € 37.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 14 Plätze · ♿

Fisch und Meeresfrüchte

Asiatischer Fisch und Meeresfrüchte

Die Auswahl an Fischen, Muscheln und Garnelen ist so groß, wie die Küsten Asiens lang sind. Gedämpft, gebraten, pochiert, gegrillt, frittiert oder in Sauce eingebettet – immer heben Limetten, Tamarinden-Mus, Limettenblätter, Ingwer und Zitronengras den Eigengeschmack der Meeresschätze hervor. Wir probieren Kalamari süß-scharf, Muscheln mit Zitronengras, Jakobsmuscheln mit Reiswein oder gratinierten Seeteufel mit Ingwer und Spinat – alles ist einfach und leicht zu kochen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B385053 – Samstagsseminar **Grünwald**
Kadek Wati Bachmayer · Gymnasium Grünwald · Laufzorner Str. 1 (Eingang Mensagebäude) · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 17.10.2015 · € 26.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 14 Plätze · ♿

Küche und Kultur

Weinleichen: Ein kribbelnder Abend mit Krimis und Wein

Sie hören gern spannende Kriminalgeschichten? Sie schätzen niveauvolle Weine? Warum nicht beide Leidenschaften miteinander verbinden? Heinz Peter, Sprecher beim Bayerischen Rundfunk, präsentiert eine „Auslese" seiner Lieblingskrimis. Dazu werden jene Weine ausgeschenkt, die in den diversen Geschichten eine wichtige Rolle spielen. Detektivisch recherchierte Hintergrundinformationen zu den Weinen, die mitunter schon zu „Kultgetränken" avanciert sind, runden diesen mörderischen Abend ab.

B387020 **Grünwald**
Heinz Peter · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · fr 19.00 bis 21.30 Uhr · 13.11.2015 · € 24.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 20 Plätze · ♿

Getränke- und Weinkunde

Bier brauen zu Hause

Eine Bierbrauerin, die in einer kleinen Öko-Brauerei ausgebildet wurde, vermittelt alles Wissenswerte über die Braukunst mit vielen praktischen Tipps und Anleitungen zum Selberbrauen. Gerste und Hopfen stammen aus ökologischem Anbau und auch handwerklich unterscheidet sich die traditionelle Braukunst deutlich von der industriellen Bierherstellung. Auch die professionelle Verkostung von selbst gebrautem Bier und ein Weißwurstfrühstück gehören zum Kurs.

B388020 – Samstagsseminar **Obergiesing**
Silvia Hölzlwimmer-Ruff · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 14.11.2015 · € 41.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 12 Plätze

Kleines Einmaleins des Weins

Mit diesem Seminar werden Sie in ersten Schritten an die faszinierende Welt des Weins herangeführt. Sie erwerben das nötige Grundwissen, um beim Thema Wein qualifiziert mitreden zu können. In diesem Basisseminar erfahren Sie Grundlegendes über Weinanbau und Kellertechnik und lernen die wichtigsten Rebsorten und Anbaugebiete kennen. Dazu erhalten Sie Tipps zu Einkauf, Lagerung und Essensbegleitung. Natürlich bleibt es nicht nur bei der Theorie. Sie verkosten zehn Weiß-, Rosé- und Rotweine aus verschiedenen Ländern.

B388510 – Sonntagsseminar **Obergiesing**
Michael Drechsler · Volkshochschule · Severinstr. 6 · so 11.00 bis 17.00 Uhr · 25.10.2015 · € 32.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 17 Plätze

Das Einmaleins des Ökoweins

Sie erfahren Grundlegendes über Weinanbau und Kellertechnik, lernen die wichtigsten Rebsorten und Anbaugebiete kennen und erhalten Tipps zu Einkauf, Lagerung und Essensbegleitung. Darüber hinaus lernen Sie den Unterschied von Ökoweinen zu „normalen" Weinen kennen. In einer „Blindverkostung" mit acht bis zehn Weinen aus Europa und Übersee vergleichen Sie selbst und erfahren, was gute Weine ausmacht. Außerdem lernen Sie die Vielfalt der Ökoweine kennen, die unterschiedlichen Anbauverbände und auch bekannte Ökowinzer.

B388530 – Sonntagsseminar **Grünwald**
Michael Drechsler · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · so 11.00 bis 17.00 Uhr · 22.11.2015 · € 22.– · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 17 Plätze · ♿

Global Players in der Weinwelt

Welche positiven und negativen Auswirkungen ergeben sich durch die Globalisierung auf dem Weinmarkt? Bekommen wir bald nur noch Chardonnay, Sauvignon Blanc und Merlot zu kaufen? Schmecken die Weine in nächster Zukunft alle gleich? Die Weinbranche unterliegt wie alle anderen Branchen einer zeitgemäßen Dynamik, deren Handel sich weiter internationalisiert und globalisiert. Trends wie „Wine is an international business" sind immer mehr im kommen. Wir werden uns kritisch mit diesem Thema auseinandersetzen und interessante Weine dazu verkosten.

B388550 – Samstagsseminar **Grünwald**
Pearl Pandion-Müller · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 14.00 bis 17.30 Uhr · 14.11.2015 · € 19.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 17 Plätze · ♿

Mit Cabernet Sauvignon um die Welt

Cabernet Sauvignon ist die wohl berühmteste aller Rebsorten. Vom Bordeaux aus hat sie ihren Siegeszug um die ganze Welt angetreten und bringt in jedem Anbaugebiet erstklassige Weine hervor. Mit ihren feinen Aromen von schwarzen Johannisbeeren, Tabak und Mokka und dem kräftigen Tannin erfreut sie die Zunge des Weingenießers. Probieren Sie neun Weine aus den verschiedenen Weinbauregionen des Cabernet Sauvignon.

B388600 **Grünwald**
Georg Schesser · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · fr 18.30 bis 21.30 Uhr · 29.1.2016 · € 19.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 17 Plätze · ♿

Grüner Veltliner

Wer kennt ihn nicht, DEN österreichischen Weißwein. Je nach Boden, Klima und Ausbau reicht die Qualitätsspanne dieser autochthonen Rebsorte vom einfachen Schankwein bis hin zum Spitzengewächs. Wir erforschen gemeinsam in diesem Kurs die enorme Bandbreite des Grünen Veltliner, lernen die bekanntesten Regionen kennen und befassen uns mit dem Terroir, wo die im Kurs vorgestellten Weine ihren Ursprung haben. Natürlich gibt es zu jedem Wein neben einer Speisenempfehlung Informationen und Geschichten zur Region und Winzer.

B388620 – Samstagsseminar **Obergiesing**
Peter Lackner · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 12.12.2015 · € 24.– · Zuzüglich € 11.– Materialgeld · 17 Plätze

Savoir vivre! Frankreichs berühmte Weine

Frankreich ist das Weinland schlechthin. Wer kennt nicht die Namen der großen französischen Weine: Champagne, Bordeaux, Burgund, Rhone und Elsass. Frankreichs Weine haben Marksteine in die Weinwelt gesetzt. Wir wollen uns einen Abend lang mit den vielfältigen Anbaugebieten, Weinen und besonders edlen Tropfen aus Frankreich beschäftigen. Bei diesem sensorischen Streifzug mit neun Weinen werden Sie Bekanntes und Unbekanntes neu entdecken.

B388650 **Obergiesing**
Georg Schesser · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mi 18.30 bis 21.30 Uhr · 17.2.2016 · € 19.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 17 Plätze

Kulinarische Kombinationen von Wein und Speise

Hier dreht sich alles um Wein und Essen: Welcher Wein passt zu welcher Speise? Worauf ist bei der Wahl des Weines zu achten? Damit Sie auch zu Ihrem Menü die geschmacklich abgestimmten Weine kredenzen können, sollten Sie die wichtigsten Grundregeln beachten. Nutzen Sie die Gelegenheit, bewährte Kombinationen anhand kleiner Köstlichkeiten kennen zu lernen.

B388660 – Samstagsseminar **Bogenhausen**
Pearl Pandion-Müller · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 14.00 bis 18.00 Uhr · 5.12.2015 · € 19.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 17 Plätze

Wein und Schokolade – genussvoll kombinieren

Wein und Schokolade haben nicht nur viel gemeinsam, sie passen auch besonders gut zusammen. Beide bieten Geschmackserlebnisse mit langer Tradition und Kultur und beide enthalten eine Vielzahl von Aromen, die sich genusssteigernd ergänzen oder auch in spannendem Kontrast stehen können. Verkosten Sie acht verschiedene Weine und dazu acht Premiumschokoladen, sowohl einzeln als auch in Kombination. Dabei erfahren Sie vieles zum Hintergrund der Weine und Schokoladen, die zum Teil auch aus biologischem Anbau und fairem Handel stammen.

B388670 **Obergiesing**
Michael Drechsler · Volkshochschule · Severinstr. 6 · fr 18.30 bis 21.30 Uhr · 13.11.2015 · € 23.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 17 Plätze

Die hohe Schule des Käses – Wein und Käse aus Frankreich

Wein und Käse sind eine nahezu perfekte Kombination! Aber nicht jeder Käse passt zu jedem Wein. Finden Sie die besten Kombinationen selbst heraus und probieren Sie zehn AOC-Spitzenkäse direkt vom Affineur und dazu je zwei französische Weine im Vergleich. Erfahren Sie beim Verkosten von Käse und Wein außerdem mehr über die Herstellung der verschiedenen Käsesorten, Einkauf, Aufbewahrung und über die Kunst, die ideale Käseplatte zusammenzustellen. Die Präsentation finden Sie auf unserer Online-Lernplattform zur Nachlese.

B388690 – Mediencampus **Obergiesing**
Francis Houdelat · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 13.00 bis 17.30 Uhr · 28.11.2015 · € 26.– · Zuzüglich € 39.– Materialgeld · 17 Plätze

Beruf und Karriere

Unsere Angebote in der Münchner Stadtbibliothek finden Sie unter kurz&gut ab Seite 9.

Berufliche Orientierung und Bewerbung

Der Job, der zu mir passt – Karrierecoaching

Der Beruf spielt im Leben eine wichtige Rolle. Wer Freude an seiner Arbeit hat, ist von sich aus motiviert, kann andere von seinen Fähigkeiten überzeugen und hat die Energie, dauerhaft gute Arbeit zu leisten. Im Coaching können Sie klären, wie und wo Sie Ihre Fähigkeiten, Erfahrungen und Interessen richtig einsetzen können. Was kann ich und was will ich? Was macht mir Freude und treibt mich an? In welchen Bereichen und Berufen kann ich meine Interessen und Fähigkeiten gewinnbringend einsetzen? Sie entwickeln Ihr persönliches Fähigkeiten- und Stärkenprofil, das zu einer zielgenaueren Berufsfindung führt und lernen, wie Sie sich als Experte profilieren und Ihre Ziele erreichen können.

B440152 **Obergiesing**
Gisela Schultze-Bachmann · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 4 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 28.10. bis 25.11.2015 · € 124.– · 6 Plätze

Berufliche Veränderung angehen
Der eigene Changemanager

Sie möchten sich beruflich verändern oder etwas ganz anderes machen, wissen aber noch nicht genau, in welche Richtung es gehen soll? Oder suchen Sie nach einer neuen Herausforderung, aber die letzte Bewerbung ist schon einige Zeit her?
In diesem Workshop entwickeln Sie Ihre persönliche Strategie: Sie analysieren Ihre aktuelle berufliche Situation und Arbeitsbereiche, die zu Ihren Stärken und Kompetenzen passen. Dabei führen Sie eine Arbeitsmarktanalyse durch, erarbeiten sich Ihre Bewerbungsstrategie und planen die nächsten Schritte zu Ihrem Traumjob.

B440157 – Samstagsworkshop **Neuperlach-Süd**
Veronika Neu · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 27.2.2016 · € 69.– · 8 Plätze

Vorbereitung auf Assessment Center

Assessment-Center liegen wieder im Trend: 61 Prozent der Unternehmen verwenden diese Verfahren für die Bewerberauswahl. Im Seminar lernen Sie, wie Assessment-Center ablaufen, was Personaler von Ihnen erwarten und wie Sie sich darauf vorbereiten können. Sie trainieren in gängigen Übungen, wie Sie sich in Gruppendiskussionen, Rollenspielen und anderen verbreiteten Aufgaben professionell präsentieren. Darüber hinaus erhalten Sie Feedback zu Ihrer Körpersprache und Rhetorik.

B440181 – Wochenendseminar **Bogenhausen**
Karin Willmer · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa/so 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 14./15.11.2015 · € 92.– · 10 Plätze

www.mvhs.de

Besuchen Sie uns auch im Internet!

Hier können Sie rund um die Uhr Bildung **online buchen,** finden **schnell und aktuell** alle Informationen zu unserem vielfältigen Angebot.

Rechnungswesen und Buchführung

Buchführung für Selbstständige und Existenzgründer

Egal ob Freiberufler oder Gewerbetreibender, spätestens nach Ablauf eines Kalenderjahres benötigen Sie für ihre Steuererklärung eine Ergebnisrechnung.
Kursziel ist die Fähigkeit zur selbstständigen Erstellung eines einfachen Jahresabschlusses (Einnahmen-Überschuss-Rechnung, EÜR). Der Schwerpunkt der Kurse liegt in der Vermittlung aller Kenntnisse, die für Sie als Selbstständiger oder Existenzgründer bei der Durchführung einer Buchhaltung oder der Aufbereitung für den Steuerberater notwendig sind. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung der EÜR geführt, das gesetzlich nach § 4 Abs. 3 Einkommensteuergesetz vorgeschrieben ist („Anlage EÜR"). Neben den praktischen Fähigkeiten werden die steuerlichen Vorschriften und notwendige kaufmännische Kenntnisse anhand von Beispielen vermittelt. Der Kurs unterstützt Sie dabei, Ihre Steuererklärung selbst zu erstellen oder Ihre Unterlagen für den Steuerberater aufzubereiten.

B440372 – Wochenendseminar **Bogenhausen**
Stephen Jaklitsch · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21./22.11.2015 · € 85.– · 14 Plätze

Crashkurs Rechnungswesen

Das Rechnungswesen spielt eine wesentliche Rolle für den Erfolg eines Unternehmens. In diesem Kompaktseminar erhalten Sie einen fundierten Überblick über die einzelnen Gebiete des Rechnungswesens, werden vertraut gemacht mit dem Buchungskreislauf der doppelten Buchführung und erfahren, was sich hinter den Positionen der Bilanz bzw. der GuV verbirgt.
Kursinhalt: Aufgaben des Rechnungswesens, die Bedeutung und Grundlagen der Finanzbuchführung, der betriebliche Jahresabschluss (Bilanz), Aufgaben der Kosten- und Leistungsrechnung, betriebswirtschaftliche Kennzahlen, Deckungsbeitrag und Break-Even-Point.

B440390 – Samstagsseminar **Grünwald**
Jan Machacek · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 16.1.2016 · € 52.– · 14 Plätze · ♿

Büro und Office-Management

Lehrgang: Fit fürs Büro

Der Lehrgang vermittelt Wiedereinsteigern, Hochschulabsolventen, Mitarbeitern mit und ohne kaufmännischer Ausbildung, Mitarbeitern am Empfang, in Telefonzentralen, Selbstständigen und Existenzgründern fundierte Kenntnisse für die Bürotätigkeit. Neben organisatorischen und kommunikativen Kompetenzen werden insbesondere Ihre EDV-Kenntnisse auf den aktuellen Stand gebracht.
Inhalte: Büroorganisation, Zeit- und Selbstmanagement, der Einsatz von Word und Excel im Büroalltag; E-Mail-Management und Terminplanung mit Outlook; Internetrecherche; Korrespondenztraining; Protokollführung; Telefontraining; erfolgreiche Kommunikation mit Kunden, Kollegen und Vorgesetzten; sicheres Bewegen auf dem Business-Parkett.

Sie erhalten Skripten und ein EDV-Lehrbuch, die im Kurspreis enthalten sind, können an einer Prüfung (B440406) teilnehmen und erhalten nach Bestehen ein Zertifikat.

B440400 – Lehrgang **Obergiesing**
Oliver Junker · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 12 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 19.10.2015 bis 25.1.2016 · € 288.– · 12 Plätze

Korrespondenztraining für den Beruf: Prägnant und sicher formulieren

Nach dem Kurs kennen Sie die wichtigsten Bestandteile des modernen Briefstils und der DIN 5008 zu Briefaufbau, Gestaltungsregeln und Layout. Sie finden einen guten Briefanfang, erkennen Ihre Schreibblockaden und können diese überwinden. Sie erstellen in Einzel- und Gruppenübungen Briefe mit Texten aus Ihrem Arbeitsbereich und zu unterschiedlichen Geschäftsvorfällen. Sie lernen zielführende, ansprechende, verbindliche und kreative Aussagen zu formulieren und gewinnen größere Sicherheit im Formulieren von Texten und Gestalten von Geschäftsbriefen. Sie erhalten praxisorientierte Empfehlungen für E-Mails und Netiquette und erarbeiten Textbeispiele als Vorlage für weitere Geschäftsbriefe.

B440410 **Obergiesing**
Veronika Albert-Rüther · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 4 x mi 18.00 bis 20.30 Uhr · 3.2. bis 24.2.2016 · € 51.– · 14 Plätze

Selbstmanagement und Arbeitsorganisation

In der Arbeitswelt stehen wir vor der permanenten Herausforderung, eine stetig wachsende Menge an Aufgaben bei zunehmendem Tempo zu bewältigen. Wer längerfristig erfolgreich und zufrieden im Job sein möchte, muss die eigenen Ressourcen verantwortungsbewusst einsetzen. In diesem Seminar stellen Sie Ihre Arbeitsprozesse auf den Prüfstand. Sie lernen Techniken und Zeitmanagementmethoden, sich richtig zu motivieren, die passenden Ziele zu finden und Prioritäten zu setzen. Sie erkennen Zeitfresser, erhalten Organisationshilfen und praktische Tipps. So bestehen Sie im täglichen Ringen mit E-Mails, Terminen, Besprechungen und Telefonaten.

B440420 – Sonntagsseminar **Neuperlach-Süd**
Dennis Beck · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · so 10.00 bis 17.30 Uhr · 10.1.2016 · € 41.– · 12 Plätze

Projektmanagement

Projektmanagement mit MS-Project

Ein Projekt von Anfang bis Ende erfolgreich zu planen und abzuwickeln, ist eine anspruchsvolle und vielschichtige Aufgabe. Ein professionelles Software-Tool wie MS-Project bietet dabei für die Planung und Steuerung von Projekten eine effektive und flexible Unterstützung. In diesem Seminar lernen Sie grundlegend, wie Sie anhand von MS-Project Vorgänge und Ressourcen verwalten, Projekte verfolgen und kontrollieren. Grundverfahren wie Ansichten, Tabellen, Filter, Masken, Berichte anwenden, Kosten verwalten und das Programm individuell anpassen. Sie erhalten im Kurs ein Lehrbuch, der Preis ist in der Kursgebühr enthalten.
Voraussetzung: PC-Kenntnisse.

Das Seminar orientiert sich an Standards des Projektmanagements. Dieses Seminar ist Teil des Projektmanagement-Kollegs, das Sie mit der Prüfung zum Zertifizierten Projektmanager (MVHS) abschließen (B440560), aber auch unabhängig davon besuchen können.

B440555 – Wochenendseminar **Grünwald**
Volker Hartmann · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · sa/so 9.30 bis 17.15 Uhr · Pausen nach Absprache · 13./14.2.2016 · € 164.– · 8 Plätze

Werden Sie Mitwisser!

Wussten Sie's schon? Mit der **MVHS-Card** haben Sie freien Zutritt zu rund **880 Veranstaltungen** – für nur **55 Euro**.

Neugierig geworden? Blättern Sie auf die letzte Seite!
Information und Buchung in allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 480 06-62 39 und **www.mvhs.de/mvhs-card**.

Marketing und Vertrieb

Texten für Nicht-Texter:
Besser schreiben in Vertrieb, Werbung & PR

Texten heißt: strategisch schreiben; zentrale Botschaften kurz, klar und bildhaft übermitteln. Der Workshop wendet sich an alle, die mehr Sicherheit beim Formulieren und Optimieren der eigenen Werbetexte erlangen wollen oder die im beruflichen Kontext Werbebotschaften Dritter beurteilen müssen. Impulsreferate und Kreativitätsübungen verschaffen Ihnen Aha-Erlebnisse und Anregungen. Praktisches Erproben und Feedback dienen der Fortentwicklung Ihrer Fähigkeiten.
Kursinhalte: Slogan, Headline, Copy & Co. Die Bestandteile verkaufsstarker Texte; Erstellen einer Copy-Strategie; Zielgruppenfragen. Positionierung & Nutzenargumentation; Textmenge, -inhalt und Sprachstil; Leseenergie & Lesefluss.
Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

B440640 **Obergiesing**
Winfried Freitag · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 3 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 13.10. bis 27.10.2015 · € 85.– · 10 Plätze

Für Existenzgründer und Selbstständige

Unsere Angebote in der Münchner Stadtbibliothek finden Sie unter kurz&gut ab Seite 9.

Selbst und Ständig?
Zeitmanagement für Existenzgründer und Selbstständige

Haben Sie das Gefühl in einem Hamsterrad zu sein – ständig getrieben, mit der Arbeit hinterher, im Sumpf der kleinen To-dos? Gerade für Selbstständige ist ein gutes Zeitmanagement essentiell, um erfolgreich im Markt agieren zu können. In dem Kurs lernen Sie, wie Sie Lösungen für Zeitdiebe finden und damit mehr Zeit für die wesentlichen Dinge zur Verfügung haben. Sie lernen, wie Sie Ihren Biorhythmus für sich nutzen: Welche Aufgaben gehen Ihnen wann am leichtesten von der Hand und wann ist es sinnvoll, welche Aufgaben zu erledigen? Außerdem erarbeiten Sie Strategien, wie Sie sich sinnvolle Ziele setzen und wie Sie diese diszipliniert umsetzen.

B440774 **Bogenhausen**
Claudia Pusch · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · mi 17.00 bis 21.00 Uhr · 24.2.2016 · € 22.– · 14 Plätze · ♿

MVHS-Firmenkurse

Kontinuierliche berufliche Fortbildung ist unverzichtbarer Bestandteil der Weiterentwicklung in Unternehmen geworden.

Die MVHS bietet Ihnen auf Ihre Bedarfe zugeschnittene Kurse, Trainings und Lehrgänge zu allen Themen rund um die **Betriebswirtschaft**, den **beruflichen Wiedereinstieg** sowie zu allen Aspekten von **Kommunikation, Rhetorik und Führungskompetenz** im Beruf.

Ihre Ansprechpartnerin: Dr. Sandra Fuchs
Telefon (089) 27 37 34-44, E-Mail: firmenkurse@mvhs.de

Rhetorik, Präsentation & Präsenz

Rhetorik und Stimme

In diesem Seminar kommen Sie in Rede-Stimmung, lernen, wie Sie lebendig und klar den eigenen Standpunkt vertreten, Ihrem Anliegen Gehör verschaffen und mit körperlicher und stimmlicher Präsenz überzeugen! Kursinhalt: Selbstbild und Wirkung auf andere, Körper-, Atem- und Stimmübungen, Informieren und Argumentieren, Redeaufbau und -vorbereitung.
Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

B451120 – Wochenendseminar **Grünwald**
Kathrin Reinhold · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21./22.11.2015 · € 79.– · 10 Plätze · ♿

Stimme – Auftritt – Körpersprache

Der kompetente und bewusste Einsatz von Körpersprache und Stimme erhöht die Aufmerksamkeit beim Gegenüber. Sie lernen, Ihren Auftritt zu verbessern und gewinnen an Lebendigkeit und Ausdrucksstärke. Nach dem Seminar können Sie Trainingsmethoden für die Optimierung Ihres stimmlichen, mimischen und gestischen Ausdrucks anwenden. Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie Ihre Atmung, Körperhaltung, Gestik, Artikulation und Tonfall bewusster für den persönlichen Auftritt einsetzen.
Kursinhalt: Haltung, Wirkung und Raumpräsenz. Das eigene Wirkungspotenzial erkennen. Eine offene und natürliche Körpersprache entwickeln. Publikum interessieren und begeistern. Die eigene Stimme in Ihrer Wohlfühllage. Stimme stärken, regenerieren und in Bestform bringen. Die Sprechmelodie: so kommen Ihre Inhalte auch wirklich an.

B451129 **Bogenhausen**
Nur für Frauen · Franziska Stürz · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 3 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 21.1. bis 4.2.2016 · € 54.– · 12 Plätze · ♿

Crashkurs Rhetorik

Im Wechsel von theoretischen Inputs und praktischen Übungen lernen Sie, wie Sie ein Gespräch erfolgreich führen und wie Sie sich optimal vor einer Gruppe präsentieren können. Sprache, Körpersprache und natürliches Auftreten werden dabei trainiert.

B451204 **Trudering**
Winfried Kaiphas · Kulturzentrum Trudering · Wasserburger Landstr. 32 · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 19.10.2015 · € 19.– · 14 Plätze · ♿

Rhetorik-Training: lebendig und wirkungsvoll reden

Sie möchten andere mit gelassener, souveräner Ausstrahlung von Ihren Anliegen überzeugen? Dann können Sie sich hier mit den wichtigsten Grundprinzipien der Rhetorik vertraut machen und mit ausführlichen Übungen Ihren persönlichen Sprachstil nachhaltig verbessern.
Kursinhalt: Theoretische Grundlagen und praktische Übungen zur freien Rede. Sprache und Verständlichkeit. Zielgerichtet reden und vortragen. Körpersprache, Selbstbild und Wirkung auf andere. Abbau von Lampenfieber. Persönliche Präsenz stärken.

B451235 – Wochenendseminar **Obergiesing**
Karolina Höcker · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 7./8.11.2015 · € 75.– · 12 Plätze

Die Psychologie des Überzeugens

Wie gelingt es Ihnen, in Gesprächen zu überzeugen und andere für sich zu gewinnen? Ist es Persönlichkeit oder Strategie? Welche Mechanismen öffnen Ihr Gegenüber und führen zu einem gemeinsamen Ziel? Die Beeinflussung hat viele Gesichter: faires Überzeugen, Überreden, Manipulieren. Und wie schützt man sich gegen subtile Manipulationen? Entdecken Sie in diesem kompakten Workshop die Spielregeln für Ihren überzeugenden Auftritt.

B451284 **Messestadt Riem**
Wolfgang Seifert · Kultur-Etage Messestadt · Erika-Cremer-Str. 8 (3. Stock) · di 18.00 bis 22.00 Uhr · 27.10.2015 · € 30.– · 12 Plätze · ♿

Schwarze Rhetorik – Tipps und Kniffe durchschauen

Schwarze Rhetorik kann die Macht der Sprache zur Manipulation nutzen und so Ergebnisse erzielen, die das Gegenüber nicht wollte. Es lohnt sich, diese oft skrupellosen Taktiken und Tricks zu durchschauen – so werden Sie nicht über den Tisch gezogen und können auch rhetorische Fallen und schwierige Gesprächssituationen meistern. Nach dem Seminar kennen Sie psychologische Wirkmechanismen der Schwarzen Rhetorik und wissen, wie Sie Manipulationsversuche erkennen und abwehren.
Kursinhalt: Möglichkeiten und Techniken fairer und unfairer Kommunikation, Kränkung versus Wertschätzung, Techniken der Manipulation, typische Argumentationsfallen, Abwehrstrategien.

B451294 – Sonntagsseminar **Obergiesing**
Anja Klotz · Volkshochschule · Severinstr. 6 · so 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 15.11.2015 · € 59.– · 12 Plätze

Lampenfieber reduzieren

Wohlgefühl statt Trockenheit im Hals und Beklemmung – das kann jeder lernen! Welche Faktoren verursachen Lampenfieber und wie lässt es sich verringern? Öffentliche Auftritte gehören wie selbstverständlich zum beruflichen Alltag und doch erleben die meisten Menschen die Konfrontation mit dem Publikum eher als Qual. Sie lernen, sich für Ihren Auftritt im beruflichen und privaten Bereich zu motivieren und frei und spontan Ihr Anliegen zu vermitteln. Anhand von Spontanbeiträgen vor der Gruppe werden individuelle Strategien für den persönlichen Umgang mit Lampenfieber entwickelt und der Einsatz von Körpersprache und Stimme verbessert. Verringern Sie Ihr Lampenfieber und erhöhen Sie den Spaßfaktor am Vortragen!

B451318 – Samstagsseminar **Grünwald**
Dr. Christiane-Maria Drühe · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 30.1.2016 · € 50.– · 10 Plätze · ♿

Präsenz und Ausstrahlung

Ein sicheres Auftreten und eine glaubwürdige Körpersprache sind ein Schlüssel zum beruflichen Erfolg. Unter Anleitung eines Schauspielers steigern Sie die Ausdruckskraft Ihrer Stimme und lernen Methoden kennen, sich eindrucksvoll und effektiv zu präsentieren.
Sie erhalten Rückmeldungen zu Ihrer Außenwirkung und erfahren, wie Sie diese optimieren. So können Sie auch in schwierigen Situationen souverän von sich überzeugen.

B451350 – Wochenendseminar **Obergiesing**
Carsten Schleuß · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24./25.10.2015 · € 88.– · 12 Plätze

Resilienztraining – gelassen und sicher im Stress

Der Kurs richtet sich an Berufstätige, die ihre Balance zwischen Beruf, Freizeit und/oder Familie verbessern möchten und basiert auf dem wissenschaftlich evaluierten Programm „Gelassen und sicher im Stress" von Prof. Dr. Kaluza, einem führenden Psychologen auf dem Gebiet der Stressbewältigung. Sie lernen, wie Sie leistungsstark und gesund bleiben, indem Sie Ihren persönlichen Stress reflektieren und bewältigen. Welche Warnsignale für (chronischen) Stress gibt es und mit welchen Strategien zur Stressvermeidung und -bewältigung finden Sie die richtige Balance für Ihre persönlichen und beruflichen Ziele? Resilienz und Achtsamkeit sind dabei wichtige Faktoren für die langfristige Gesundheit.

In einem Stresscheck analysieren Sie Ihre Stressverstärker und lernen, wie Sie anhand von verschiedenen Entspannungstechniken (z. B. Progressive Muskelentspannung und Atemübungen), mentalen Strategien und einem Problemlösetraining künftigen Belastungen im Job besser begegnen.

Dieser Kurs wird als Präventionskurs nach § 20 SGB V von den Krankenkassen zu 80 Prozent (max. € 75.–) bezuschusst. Bitte erfragen Sie die die maximale Erstattungshöhe bei Ihrer Krankenkasse.

B451385 – Mediencampus **Bogenhausen**
Claudia Pusch · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 9.30 bis 17.00 Uhr · 23.1.2016 · so 9.30 bis 13.30 Uhr · 24.1.2016 · so 9.30 bis 17.00 Uhr · 31.1.2016 · € 114.– · 12 Plätze

Kommunikation und soziale Kompetenz

Selbstbewusst kommunizieren im Beruf – Jetzt red' ich

Es gibt immer wieder Menschen, die sich – ähnlich wie Politiker – ständig in den Mittelpunkt stellen und auch mit Hilfe körpersprachlicher Mittel scheinbar spielend ihre Meinung durchsetzen können. Wer hier weniger forsch auftritt, hat in Teamsitzungen und Gesprächsrunden häufig das Nachsehen. Aber auch gegenüber Geschäftspartnern und Kunden ist es wichtig, seinen Standpunkt schlagfertig zu behaupten und sich souverän durchzusetzen.
In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie eigene Bedürfnisse angemessen kommunizieren und sich Akzeptanz dafür verschaffen. In vielen praxisnahen Übungen lernen Sie, verletzende Kommunikationsstile abzuwehren, um am Ende für einen produktiven Gesprächsverlauf zu sorgen.

B451522 – Samstagsseminar **Obergiesing**
Carsten Schleuß · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20.2.2016 · € 79.– · 12 Plätze

Souveränes Auftreten und Ausstrahlung

In diesem Training können Sie Ihren Blick schärfen für die Feinheiten Ihrer persönlichen Ausstrahlung – und für die unterschwelligen Signale, die Sie aussenden und von anderen empfangen. Das Seminar bietet Ihnen viele Möglichkeiten, Feedback zu bekommen und zu geben. Die Themen: welche Botschaften vermittle ich anderen durch mein Erscheinungsbild? Was ist eine starke Ausstrahlung? Wie komme ich besser bei anderen an? Praktische Übungen zur Selbstpräsentation. Das Seminar vermittelt Ihnen Grundlagen für mehr Gelassenheit und Souveränität im Umgang mit anderen.

B451538 – Samstagsseminar **Neuperlach-Süd**
Barbara Rietzsch · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.10.2015 · € 38.– · 12 Plätze

Klarer ausdrücken – besser überzeugen

Kommunikation ist das wesentliche Element zwischenmenschlichen Handelns, gelungene Kommunikation ist eine wichtige Voraussetzung für privaten wie beruflichen Erfolg. Sie lernen die psychologischen Grundlagen der Kommunikation kennen und setzen diese in den eigenen Gesprächen zielführend ein. Sie analysieren im Workshop, welche Auswirkungen Ihr eigener Kommunikationsstil auf den Verlauf eines Gespräches hat, reflektieren non-verbales Verhalten und lernen, wie Sie schwierige Gesprächssituationen bewältigen.
Kursinhalt: Grundverständnis und Arten der Kommunikation. Schwächen und Stärken Ihrer persönlichen Kommunikation. Aktives Zuhören. Die Beziehungsebene positiv gestalten. Handlungsempfehlungen für schwierige Situationen. Tipps für die Praxis.

B451560 – Wochenendseminar **Grünwald**
Karolina Höcker · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20./21.2.2016 · € 74.– · 12 Plätze · ♿

Provokative Kommunikation

Provokative Kommunikation lehnt sich an die von Frank Farrelly entwickelte Provokative Therapie an. Daraus haben sich sehr erfolgreiche Kommunikationskonzepte entwickelt, die auch im beruflichen Kontext nutzbringend sind. Die Teilnehmer lernen, mit schwierigen und unerwarteten Situationen erfolgreich umzugehen. Gefördert werden der Mut zu ungewöhnlichen Reaktionen und das Selbstvertrauen in die eigene Intuition.
Kursinhalt: spielerische Elemente in der Kommunikation, provokative Elemente (Übertreiben, Polarisieren, Verzerren, Imitation u. a.), verbale und nonverbale Kommunikation, Tabubrüche und ihre Grenzen.

B451630 – Wochenendseminar **Obergiesing**
Winfried Kaiphas · Volkshochschule · Severinstr. 6 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 29./30.1.2016 · € 68.– · 12 Plätze

Die Magie der Schlagfertigkeit

Fällt Ihnen die passende Antwort manchmal zu spät ein – lassen Sie sich verbal in die Enge treiben? Reagieren Sie schlagfertig, verwenden Sie Fragetechniken, um Situationen zu gestalten und Blockaden zu vermeiden: eine positive Gesprächsatmosphäre entsteht und ein echter Dialog findet statt.
Kursinhalt: Wie schaffe ich ein positives Gesprächsklima? Spielregeln der Schlagfertigkeit, Fragetechniken und aktives Zuhören, schwierige Situationen kreativ meistern.

B451644 – Samstagsseminar **Bogenhausen**
Wolfgang Seifert · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 28.11.2015 · € 30.– · 12 Plätze

MVHS-Firmenkurse

EDV, Internet & Multimedia *sind aus dem beruflichen Alltag nicht mehr wegzudenken.*

Sie möchten, dass Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hier auf dem neuesten Stand sind?

Die MVHS bietet Ihnen zu allen Themen rund um Computer & Internet passgenaue Fortbildungsangebote auf allen Niveaus – ob zu Betriebssystemen und IT-Sicherheit, Office-Anwendungen, Netzwerken oder Programmierung, Webdesign, Social Media oder Online-Marketing.

Ihr Ansprechpartner: Michael Jäger
Telefon (089) 27 37 34-13, E-Mail: firmenkurse@mvhs.de

Computer und Internet

Information, Beratung und Einstufung:
Telefon (089) 27 37 34-12/13/14

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

Grundlagen

Maschinenschreiben am PC
Zehn-Finger-Tastschreiben in sechs Stunden

Nach nur sechs Stunden Unterricht blind mit zehn Fingern auf der Tastatur schreiben! Dass dieses Konzept hält, was es verspricht, haben einige unserer erfahrenen Dozentinnen getestet und bestätigt. Kursinhalt: Erlernen des Zehn-Finger-Tastsystems mittels einer beschleunigenden Lehr- und Lernmethode. Erarbeitung der Ziffern und Zeichen. Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

B475370 **Obergiesing**
N.N. · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 3 x mo 18.00 bis 20.00 Uhr · 12.10. bis 26.10.2015 · € 69.– · 8 Plätze

B475372 **Bogenhausen**
Rainer Schiller · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 3 x fr 17.00 bis 19.00 Uhr · 16.10. bis 30.10.2015 · € 69.– · 8 Plätze · ♿

B475374 **Grünwald**
Für Jugendliche · Edith Rösch · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · 4 x di 16.30 bis 18.00 Uhr · 6.10. bis 27.10.2015 · € 49.– (ermäßigte Kursgebühr) · 7 Plätze

B475378 **Grünwald**
Edith Rösch · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · 4 x di 18.30 bis 20.00 Uhr · 6.10. bis 27.10.2015 · € 69.– · 7 Plätze

Windows

PC-Grundkurs mit Windows 8

Sie wollen nicht nur von Grund auf den Umgang mit einem Windows 8.1-PC lernen, sondern auch die wichtigsten vorinstallierten Anwendungen nutzen
Kursinhalt: Handhabung und Bedienung von PC und Windows 8; Startseite, Apps, Windows-Desktop und Windows-Explorer; Texte erstellen mit WordPad; Fotos verwalten, Musik abspielen und Videos schauen; Surfen im World Wide Web, um Neuigkeiten zu erfahren, Nachrichten zu schauen und Informationen zu erhalten; Umgang mit E-Mails und Verwalten von Kontakten; Systemeinstellungen.
Es werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt.

B475560 – Samstagskurs **Bogenhausen**
Dr. Francis Binayo · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 4 x sa 9.30 bis 16.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 10.10. bis 14.11.2015 · € 249.– · 8 Plätze

B475564 **Obergiesing**
Dr. Francis Binayo · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 8 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 22.10. bis 17.12.2015 · € 249.– · 8 Plätze

B475568 **Grünwald**
Petra Schröck · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · 8 x mi 14.00 bis 17.00 Uhr · 11.11.2015 bis 20.1.2016 · € 249.– · 7 Plätze

Internet & Social Media

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

Tipps und Tricks zur effektiven Internetnutzung

Kein Zweifel: Das Internet ist zu einem bedeutenden Bestandteil unseres täglichen Lebens geworden. Umso wichtiger ist es, den Umgang mit diesem Medium souverän zu beherrschen.
Kursinhalt: geeignete Internetzugänge; das Funktionswunder Firefox – Add-ons und PlugIns; Favoriten und Social Bookmarking; Suchmaschinen und Metacrawler; Expertensuche; Communities, Weblogs und Wikis; Internet-Radio und Web-TV; RSS-Feeds gezielt abonnieren; weitere Dienste des Social Web; nützliche Freeware-Tools; sichere Browser- und E-Mail-Konfiguration.
Voraussetzungen: PC- und Internetgrundkenntnisse.

B475700 **Bogenhausen**
Gabriele Jorias · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 2 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 22.10. und 29.10.2015 · € 59.– · 8 Plätze · ♿

Google Tools für Produktivität und Kommunikation Effizientes Arbeiten in der Cloud

Google's Werkzeugbox „Apps for Work" enthält aufeinander abgestimmte Lösungen, die für Privatanwender gratis nutzbar sind. Neben Gmail und Google Kalender zählt dazu die kollaborativ nutzbare Office-Lösung Docs. Mit Drive speichern Sie Inhalte online wie offline und synchronisieren sie geräteübergreifend. Facebook-Konkurrent Google+ eignet sich für die Zusammenarbeit in Teams und in Hangouts organisieren Sie Besprechungen per Videochat. Der Kurs zeigt, wie diese Tools und Apps beruflich und privat eingesetzt und kombiniert werden können.

B475730 – Samstagsseminar **Grünwald**
Wilhelm Weller · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21.11.2015 · € 89.– · 7 Plätze

Skype – mehr als nur anrufen!

Kostenlos über das Internet telefonieren und das sogar mit Videobild: Skype macht dies möglich. Mit der einfach zu bedienenden Software wissen Sie jederzeit, wer online ist, telefonieren mit anderen „Skypern" gratis von PC zu PC und gegen niedrige Gebühren sogar weltweit ins Festnetz. Kursinhalt: technische Voraussetzungen, Installieren und Einrichten der Skype-Software; Anlegen eines Skype-Profils; kostenlose und kostenpflichtige Funktionen; Kontakte pflegen und erweitern; Skype-Tools; Unterschiede zu Voice over IP.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

B475780 **Obergiesing**
Joachim Held · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 2 x di 18.00 bis 20.15 Uhr · 10.11. und 17.11.2015 · € 39.– · 8 Plätze

So funktioniert Youtube!

Youtube ist mehr als ein Portal für lustige Videoclips. Mit unzähligen Filmtrailern, Fernsehausschnitten und Musikvideos ist die Plattform eine echte Konkurrenz zum normalen TV. Wer Hilfe in Alltagsfragen benötigt, findet hier entsprechende Anleitungen. Und mit dem Youtube-Partnerprogramm lässt sich sogar gutes Geld verdienen.
Kursinhalt: Youtube-Konto einrichten; Kanäle abonnieren, eigenen Kanal einrichten; Videos für Youtube schneiden; Videoformate und Schnittprogramme; Upload von Clips; Partnerprogramm und Multi-Channel-Networks.
Um erfolgreich am Kurs teilnehmen zu können, sollten Sie bereits über gute PC-Kenntnisse verfügen. Bitte bringen Sie zum Kurs eine online abrufbare E-Mail-Adresse und gültige Zugangsdaten mit.

B475822 – Sonntagsseminar **Grünwald**
Sandra Staub · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · so 9.30 bis 16.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.1.2016 · € 59.– · 7 Plätze

So funktioniert Evernote!

Für den einen ist Evernote ein digitaler Notizblock, für den anderen ein mächtiges Organisationstool für das tägliche Leben. Ob auf dem Smartphone, iPhone oder dem PC – mit Evernote speichern Sie Notizen, Fotos und Dokumente, synchronisieren sie zwischen Ihren Geräten und können sie nach verschiedenen Sortierungen abrufen und suchen. Im Kurs werden die vielfältigen Werkzeuge von Evernote praxisnah dargestellt und wir zeigen Ihnen, wie Sie Evernote im Alltag effektiv einsetzen.
Um erfolgreich am Kurs teilnehmen zu können, sollten Sie bereits über gute PC-Kenntnisse verfügen. Bitte bringen Sie zum Kurs eine online abrufbare E-Mail-Adresse und gültige Zugangsdaten mit.

B475825 **Obergiesing**
Michael Krimmer · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.1.2016 · € 29.– · 8 Plätze

---

WhatsApp, Threema, Twitter, Skype
Kommunikationstools für Smartphone und Tablet

Neue Tools für Smartphone und Tablet haben die Kommunikation der Welt verändert. Mit den cleveren Messenger-Apps WhatsApp und Threema verschicken Sie kostenlos Nachrichten und Bilder. Bei Twitter setzen Sie telegrammartige Kurznachrichten ab und folgen den Tweets interessanter Personen. Und Skype ermöglicht neben kostenlosen Telefonaten auch Videotelefonie und Konferenzschaltungen per Smartphone. Wir stellen Ihnen die wichtigsten Kommunikationsapps vor und zeigen, wie Sie diese auf Ihrem Smartphone einrichten und im Alltag effektiv verwenden.
Gerne können Sie Ihr eigenes Smartphone zum Kurs mitbringen.

B475840 **Grünwald**
Sandra Staub · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.11.2015 · € 39.– · 7 Plätze

---

Smartphones
Unsere Angebote in der Münchner Stadtbibliothek finden Sie unter kurz&gut ab Seite 9.

Jetzt lerne ich mein Android-Smartphone kennen!

Google's Betriebssystem Android ist die weltweit meistgenutzte Plattform für Smartphones und Tablets. In diesem Kurs unterstützen wir Sie bei der Auswahl geeigneter Geräte, zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Androiden individuell konfigurieren, E-Mail-Konten mobil nutzen, den WLAN-Zugang einrichten und nützliche Apps finden und installieren. Sie lernen die Telefonfunktionen Ihres Geräts wie auch den integrierten Internet-Browser und die Termin- und Kontaktverwaltung kennen und setzen den Hosentaschen-PC als Foto-/Videokamera und MP3-Player ein.
Die Grundfunktionen von Android werden am Beispiel von Samsung-Smartphones demonstriert. Auf Fragen zu anderen Modellen wird bestmöglich eingegangen.
Wenn bereits vorhanden, bringen Sie bitte Ihr Android-Smartphone zum Unterricht mit.

B475908 **Bogenhausen**
Thilo Herzau · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · fr 17.00 bis 20.00 Uhr · 20.11.2015 · € 39.– · 10 Plätze · ♿

B475910 **Grünwald**
Angelika Mutze · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.11.2015 · € 39.– · 8 Plätze

Gefällt mir: die MVHS bei Facebook

Auf unserer Facebook-Seite finden Sie aktuelle Kurs- und Veranstaltungstipps, Neuigkeiten rund um die MVHS, Fotos unserer Kampagnen und vieles mehr. So bleiben Sie immer auf dem Laufenden!

www.facebook.com/mvhs.de

So funktioniert Ihr Windows Phone!

Neben Google Android und Apple iOS hat sich Microsofts Windows Phone als Nummer Drei auf dem Markt der Smartphone-Betriebssysteme etabliert. Wir zeigen Ihnen, was in Ihrem Windows Phone steckt, wie Sie die grundlegenden Funktionen wie Telefon, Kalender, Kurznachrichten oder E-Mail nutzen und wie Sie das Gerät nach Ihren Anforderungen individuell einrichten. Zudem erlernen Sie, wie Sie das Smartphone als Kamera und MP3-Player nutzen, und erhalten Tipps zu den Apps, die auf keinem Smartphone fehlen sollten.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Windows Phone zum Kurs mit.

B475960 **Obergiesing**
Stefan Spring · Volkshochschule · Severinstr. 6 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 24.11.2015 · € 39.– · 9 Plätze

GPS-Navigation für Outdoorsportler

Ob für Radfahrer, Wanderer oder Weltenbummler – der eintägige Kurs vermittelt Ihnen echtes Expertenwissen, um mit einem Outdoor-GPS-Gerät sicher im Gelände navigieren zu können.
Kursinhalte: Was ist GPS – Geschichte, Aufbau, Funktionen; Koordinatensysteme – Grundlagen und Wissenswertes; GPS im Outdoorbereich: Einsatzgebiete, Besonderheiten und Fehlerquellen; die richtige Ausrüstung: Geräte, Karten und Zubehör; Tracks, Routen und Wegpunkte; Tourenplanung am PC mit der Software GARMIN Basecamp; Datentransfer auf das GPS-Gerät; Auswertung sportlicher Aktivitäten und digitales Tourentagebuch. Die erarbeiteten Kenntnisse werden am Nachmittag auf einer gemeinsamen Erkundungstour praktisch umgesetzt. GPS-Geräte werden dabei zur Verfügung gestellt.

B475980 – Sonntagsseminar **Bogenhausen**
Jochen Maier · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · so 9.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 29.11.2015 · € 69.– · 8 Plätze

B475982 – Sonntagsseminar **Grünwald**
Jochen Maier · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · so 9.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 25.10.2015 · € 69.– · 7 Plätze

Betriebssysteme und Hardware

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

Computer-Aufbaukurs: Windows 8 für Anwender

Wer bereits Computer-Grundkenntnisse (entsprechend dem Computer-Grundkurs) hat, entdeckt weitere Apps, Anwendungs- und Wartungsprogramme sowie tiefergehende Konfigurationsmöglichkeiten der Startseite und des Desktops.
Kursinhalt: Windows-Startvorgang; Gestaltung der Arbeitsoberfläche und Anpassung des Desktops; Systemeinstellungen und -optimierung; Standard-Apps, Zusatzprogramme und Tools von Windows; Tipps und Tricks zum Umgang mit USB-Sticks, CD/DVD/Blu-ray-Brennern und Verwaltung und Sicherung von Dateien und Ordnern.

B476005 **Bogenhausen**
N.N. · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 4 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 12.11. bis 3.12.2015 · € 129.– · 7 Plätze · ♿

(Freie) Software installieren

Mit freier Software kann man viel Geld sparen. Am Beispiel von Open Office, Firefox, Thunderbird und einer Bildbearbeitung erfahren Sie, was „freie Software" ist und wie Sie diese aus sicheren Quellen beziehen, installieren und nutzen. Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem Computer-Grundkurs.
Kursinhalt: Frei verfügbare Software; Vorsichtsmaßnahmen bei der Beschaffung und dem Download; Installation und Tipps bei Installationsproblemen; Konfiguration und Einsatz; Deinstallation.

B476040 **Grünwald**
Hans-Jürgen Nußdorfer · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · 3 x fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 8.1. bis 22.1.2016 · € 79.– · 7 Plätze

Einführungskurs: 3D-Druck

Im industriellen Umfeld werden zunehmend 3D-Druckverfahren zur Produktion eingesetzt, die bislang eher dem Prototyping dienten. Parallel dazu etablieren sich im privaten Bereich kostengünstige 3D-Drucker, die Kunststoffe durch eine Schmelzschichtung im FDM-Verfahren zu 3D-Objekten aufbauen.
Kursinhalt: Überblick über 3D-Druckverfahren; Geräteklassen im FDM-Segment für Privatanwender; übliche Druckmaterialien; Workflow (von der Idee zum Objekt); Softwareüberblick (vom CAD-Modell zum druckbaren G-Code) und Objektbibliotheken; Demodruck.

B476080 **Grünwald**
Michael Jäger · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 2.2.2016 · € 39.– · 7 Plätze

Datenmanagement & Sicherheit

Praxis der Datenverschlüsselung mit TrueCrypt und Bitlocker

Mobile Daten (auf USB-Sticks, Festplatten, Notebooks oder CDs/DVDs) sollten stets verschlüsselt sein. Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem „Computer-Grundkurs".
Kursinhalt: Beschaffung, Installation und Bedienung von TrueCrypt; Systemverschlüsselung; Verschlüsselung kompletter Festplatten und einzelner Partitionen sowie externer Datenträger (USB-Sticks, Speicherkarten); Risiken und Verschlüsselungsverfahren; Wahl eines geeigneten Passwortes; Sicherung verschlüsselter Daten.

B476180 – Sonntagsseminar **Obergiesing**
Raimund Ittlinger · Volkshochschule · Severinstr. 6 · so 9.30 bis 16.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.1.2016 · € 79.– · 8 Plätze

Mobile Security – mehr Sicherheit für Ihr Smartphone

Smartphones und Tablets sind unsere ständigen Begleiter im Alltag. Mit ihnen verwalten wir Termine, versenden E-Mails, chatten mit Freunden und nutzen Sie als Tor zum World Wide Web. Mit den vielen Einsatzmöglichkeiten steigt aber auch das Risiko, dass unsere Kommunikation abgehört wird, Daten ohne unser Einverständnis gesammelt oder unsere Minicomputer durch Schadsoftware angegriffen werden. In diesem Kurs lernen Sie die aktuellen Sicherheitslücken kennen und erfahren, wie Smartphones möglichst sicher konfiguriert werden können. Sie erhalten Tipps, welche Sicherheitsapps Sinn machen und was bei Verlust zu tun ist. Der Kurs beinhaltet die wesentlichen Sicherheitsmerkmale und -features für die mobilen Betriebssysteme von iOS und Android. Im Focus stehen dabei vor allem die globale Sicherheit und die Verwendung bestimmter sicherheitsrelevanter Apps.
Gerne können Sie Ihr Smartphone bzw. Tablet zum Kurs mitbringen.

B476265 **Bogenhausen**
Angelika Mutze · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 13.11.2015 · € 39.– · 9 Plätze · ♿

Abenteuerurlaub für die kleinen grauen Zellen …

… gibt es bei uns auch zum Verschenken!
Mit einem Gutschein kann die oder der Beschenkte aus den über 8000 Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule frei wählen – und jetzt auch online buchen!

Geschenkgutscheine im Wert von € 5.– bis € 50.–

- erhalten Sie in unseren Anmeldestellen
- telefonisch unter (089) 48006-6222
- per E-Mail unter geschenkgutschein@mvhs.de
- online unter www.mvhs.de/geschenkgutschein

Office und Office-Anwendungen

Word 2013: Grundlagen

Sie können sicher mit dem Computer, Daten und Ordnern umgehen und möchten die Techniken der Textverarbeitung effizient mit Word einsetzen können.
Kursinhalt: Grundlagen der Texteingabe und -verarbeitung; Zeichen-, Absatz-, Seiten- und Dokumentformatierungen; Verwenden und Erstellen von Dokument- und Formatvorlagen; Einsatz von Tabellen, Grafiken und Formen; Serienbriefe erstellen und automatisierte Texteingaben; Korrektur- und Überarbeitungsfunktionen; Gestaltung mehrseitiger Dokumente mit Inhaltsverzeichnis, Kopf- und Fußzeilen.

B476514 **Bogenhausen**
Petra Schröck · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 6 x di 14.00 bis 17.00 Uhr · 13.10. bis 24.11.2015 · € 189.– · 8 Plätze · ♿

Excel 2013: Grundlagen

Sie können sicher mit dem Computer, Daten und Ordnern umgehen und möchten mit Excel Tabellen berechnen, formatieren und effektiv in Diagrammform präsentieren.
Kursinhalt: Grundlagen der Tabellenbearbeitung; Arbeiten mit Formeln und Funktionen; Diagramme erstellen und bearbeiten und Gestaltungsmöglichkeiten nutzen; Arbeitsmappen verwalten; Einsatz von Designs und Formatvorlagen; Daten sortieren und filtern; Arbeiten mit umfangreichen Tabellen.

B476590 – Wochenendkurs **Bogenhausen**
Heidrun Dangelmaier-Spitz · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 2 x sa/1 x so 9.30 bis 16.30 Uhr · 5.12. bis 12.12.2015 · € 189.– · 8 Plätze

B476594 **Grünwald**
Michael Legat · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · 6 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.12.2015 bis 3.2.2016 · € 189.– · 7 Plätze

B476598 – Wochenendkurs **Obergiesing**
Dr. Francis Binayo · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 2 x sa/1 x so 9.30 bis 16.30 Uhr · 9./10.1. und 23.1.2016 · € 189.– · 8 Plätze

PowerPoint 2013: Grundlagen

Sie können sicher mit dem Computer, Daten und Ordnern umgehen und möchten zielsicher Präsentationen mit PowerPoint 2013 gestalten.
Kursinhalt: Grundlagen der Präsentationserstellung und -bearbeitung; Arbeiten mit Folien, Layouts und Ansichten; Texte und Objekte sowie Grafiken und Medien einfügen und gestalten; Arbeiten mit SmartArt-Grafiken und Erstellen von Diagrammen, Organigrammen und Schaubildern; Präsentationen erstellen, steuern, abspielen und verwalten.

B476715 – Wochenendkurs **Bogenhausen**
Angelika Mutze · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 2 x so/1 x sa 9.30 bis 16.30 Uhr · 13.12. bis 20.12.2015 · € 189.– · 8 Plätze

Workshop: Mit PowerPoint 2013 rationell arbeiten

Sie arbeiten bereits mit Word oder Excel und wollen sich jetzt intensiv und schnell in PowerPoint einarbeiten? Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, Ihre Projekte in kurzer Zeit in spannende, anschauliche Präsentationen umzusetzen. Viele Übungen, Tipps und Tricks aus der Praxis.
Kursinhalt: Vorhandene Designs einsetzen, eigene Vorlagen erstellen; Master-Einstellungen; Text- und Grafikelemente und Formen; Videos, Organigramme und Diagramme integrieren; Druckoptionen (Handzettel, Notizenseiten, Gliederung); präsentieren mit Animationen, Folienübergängen und Hyperlinks

B476730 – Samstagsseminar **Obergiesing**
Rosa Ruttmar · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 9.30 bis 16.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 12.12.2015 · € 79.– · 8 Plätze

Web-Design & Web-Entwicklung

HTML und CSS – Grundkurs für Einsteiger

HTML und CSS bilden ein mächtiges Werkzeuggespann, mit dem sich schon nach kurzer Lernphase private Webseiten wie auch einfache Firmenauftritte hervorragend gestalten lassen.
Kursinhalt: Grundstruktur und Syntax von HTML; Einfügen von Texten, Bildern und Links; Meta-Informationen; Tabellen und Navigationsstruktur erstellen; Grundlagen CSS; Einbinden von CSS in HTML-Dokumente; Formatierung von Schrift, Absätzen; Tabellen, Rahmen etc.; Arbeiten mit DIV-Bereichen; Boxmodell und weitere CSS-Besonderheiten; Grundregeln guten Webdesigns (Barrierefreiheit und Benutzerfreundlichkeit).
Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse.

B477243 **Bogenhausen**
Klaus Gölker · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 2 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 2 x so 9.30 bis 16.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 13.10. bis 25.10.2015 · € 169.– · 8 Plätze

B477245 – Wochenendkurs **Grünwald**
Dr. Arndt Embacher · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · 2 x so 10.00 bis 17.00 Uhr · 22.11 und 29.11.2015 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 28.11.2015 · € 169.– · 7 Plätze

B477250 – Wochenendkurs **Obergiesing**
Andreas Hartmann · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 7.11.2015 · 2 x so 10.00 bis 17.00 Uhr · 8.11.2015 und 15.11.2015 · € 169.– · 8 Plätze

Die Inhaltmacher – Typo3 für Online-Redakteure

Mit dem kostenlosen Content-Management-System Typo3 aktualisieren Online-Redakteure ihre Internetseiten im Handumdrehen. Im Kurs lernen Sie Typo3 aus redaktioneller Sicht kennen und erarbeiten sich die Backend-Oberfläche und ihre vielfältigen Funktionen anhand praktischer Beispiele.
Kursinhalt: Typo3-Grundlagen; Installation einer Testumgebung; Arbeiten mit der Redaktionsoberfläche (Backend); Seitenstruktur erzeugen; Seiteninhaltstypen; Seiten anlegen und veröffentlichen; Texte, Bilder und weitere Inhaltstypen einfügen; Frontend-Editing; hilfreiche Erweiterungen; Benutzerverwaltung.
Voraussetzung: gute PC- und Internetkenntnisse.

B477339 – Samstagsseminar **Bogenhausen**
Torsten Doppler · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21.11.2015 · € 69.– · 8 Plätze

Content Management mit Drupal

Was haben das Weiße Haus in Washington, „Die Zeit" und Christina Aguilera gemeinsam? Sie alle verwenden Drupal für ihren Webauftritt! Dieses flexible CMS eignet sich nicht nur für einfache Websites, sondern auch für komplexe Portalseiten und unterstützt mit seinen Social Media-Ansätzen den Aufbau von Communities und Weblogs.
Kursinhalt: Installation und Konfiguration; Backend-/Frontend-Konzept; Aktivieren von Modulen; Kategorien und Inhalte erstellen; Seitenstruktur und Menüs; Inhaltstypen und dynamische Listen; Module und hilfreiche Erweiterungen; Layoutvorlage anpassen oder selbst erstellen; Benutzerverwaltung und Rechtesystem.
Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse; HTML- und CSS-Kenntnisse sind von Vorteil.

B477350 **Obergiesing**
Serhad Güldürsün · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 2 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.2. bis 25.2.2016 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 20.2.2016 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 21.2.2016 · Pausen nach Absprache · € 169.– · 8 Plätze

Weblogs und Websites mit WordPress:
Content Management nach dem Tagebuchprinzip

Über 200 Millionen Websites basieren bereits auf der kostenlosen Software WordPress. Leicht zu installieren und einfach administrierbar wird WordPress für unterschiedlichste Blogs, aber auch für die Realisierung umfangreicher Websites eingesetzt. Hunderte kostenloser PlugIns und Layoutvorlagen erfüllen dabei fast jeden Gestaltungs- und Funktionswunsch. WordPress bietet zudem beste Voraussetzungen, um Webseiten für Suchmaschinen zu optimieren.
Kursinhalt: Installation und Konfiguration von WordPress; Aufbau der Site-Struktur; Einfügen von Inhalten; Layout-Vorlagen und PlugIns; Multi-User-Betrieb; Spam-Schutz; Systemanforderung und geeignete Webhoster.
Mit Online-Begleitung – Voraussetzung: sichere PC-Kenntnisse.

B477367 **Grünwald**
Wilhelm Weller · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · 3 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 16.11. bis 30.11.2015 · € 99.– · 7 Plätze

Jimdo – einfach schöne Webseiten

Ob Sie als Unternehmer Ihr Angebot im Internet präsentieren wollen, eine Vereinshomepage planen oder einfach Spaß daran haben, Ihr Hobby im Web zu präsentieren – mit dem Baukastensystem Jimdo erstellen Sie im Handumdrehen eine eigene Homepage. Nach dem Kurs wissen Sie, wie Sie sich bei Jimdo anmelden und einloggen, ein geeignetes Design wählen, beliebig viele Seiten anlegen, diese mit Bildern, Texten und Videos ausstatten und unter einer einzigartigen Web-Adresse veröffentlichen. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie mit Jimdo einen Online-Shop einrichten können und was die kostenpflichtigen Versionen dieses Webdienstes zu bieten haben.
Um erfolgreich am Kurs teilnehmen zu können, sollten Sie über gute PC-Kenntnisse verfügen.
Zur Anmeldung bei Jimdo benötigen Sie eine online abrufbare E-Mail-Adresse und gültige Zugangsdaten.

B477410 **Obergiesing**
Angelika Mutze · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 2 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 23.11. und 30.11.2015 · € 69.– · 8 Plätze

Grafik-Anwendungen für Design, Layout und Konstruktion

Vom Strichmännchen zum Sternenschiff
3D-Animation mit Blender

Computeranimationen begegnen uns in Spielen oder Filmen, aber auch beim Küchenkauf, beim Hausbau oder in der Fernsehwerbung. Überall sind Aufnahmen teilweise oder vollständig computergeneriert.
Kursinhalt: Grundlagen 3D-Animation; Blender – Installation und Konfiguration; Objekte modellieren und animieren; Arbeiten mit Texturen; Simulation und Effekte; Beleuchtung; Rendering und Ausgabeformate; Objekte für den 3D-Druck vorbereiten und produzieren.
Beispiele für mit Blender erstellte Kurzfilme finden Sie bei Youtube, z. B. „Tears of Steel".
Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse.
Bitte bringen Sie einen USB-Stick zum Kurs mit.

B478170 **Grünwald**
Philipp Holl · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · 3 x do 18.15 bis 21.15 Uhr · 14.1. bis 28.1.2016 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 7.2.2016 · Pausen nach Absprache · € 169.– · 7 Plätze

Einführungskurs: Computer Aided Design mit AutoCAD 2014

Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem „Computer-Aufbaukurs" und Erfahrungen im technischen Zeichnen.
Kursinhalt: Bedienung des CAD-Systems (Benutzeroberfläche, Befehlseingabe); Umgang mit Zeichnungen; die Anzeige steuern; Hilfen für das exakte Zeichnen; grundlegende Zeichen- und Änderungsbefehle; Layertechnik und Objekteigenschaften; Schraffuren, Texte und Bemaßungen erstellen und ändern; Blöcke definieren und einfügen; Layouts maßstabsgerecht erstellen und plotten.

B478184 – Wochenendkurs **Grünwald**
Ursula Hammel · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · 2 x sa/so 9.30 bis 16.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 5./6.12. und 12./13.12.2015 · € 319.– · 6 Plätze

Aufbaukurs: 3D-Konstruktionen mit AutoCAD 2014 und 3D-Druck

Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Computer Aided Design mit AutoCAD 2014".
Kursinhalt: Grundlagen des dreidimensionalen Zeichnens (Ansichtssteuerung, Konstruktionshilfen); dreidimensionale Konstruktionen (Volumenkörper modellieren); Export der CAD-Datei in das STL-Format; Vorbereitung für den 3D-Druck und erzeugen des Druckcodes (G-Code); Herstellung eines Gegenstandes mit dem 3D-Drucker. Jeder Teilnehmer erhält ein kleines ausgedrucktes 3D-Modell.

B478188 – Wochenendkurs **Grünwald**
Ursula Hammel · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · 2 x sa/1 x so 9.30 bis 16.30 Uhr · 16.1., 17.1. und 23.1.2016 · € 209.– · 6 Plätze

Streaming-Portale im Überblick

Streaming-Portale verändern zunehmend die Welt der Hörfunk- und TV-Medien. Bei Spotify, Juke und anderen Musik-Anbietern greifen Sie „on demand" auf Millionen von Songs zu. Bei Online-Videotheken wie Watchever, Maxdome und Amazon Instant Video können Sie jederzeit Filme und Serien auf PC oder TV-Gerät anzuschauen. TV-Streaming-Dienste wie Zattoo und Magine TV bringen hunderte TV-Sender aus aller Welt auf Ihre Endgeräte. Im Kurs lernen Sie das Angebot der wichtigsten Musik- und Videodienste mit Vor- und Nachteilen kennen. Sie erfahren, welche Hardware Sie zum Abspielen benötigen, wie Sie Streaming-Dienste und Mediatheken auch ohne PC nutzen, was sich hinter Catch-up-TV und Smart-TV verbirgt und was das alles kostet.

B478220 **Bogenhausen**
Joachim Held · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.12.2015 · € 29.– · 8 Plätze · ♿

EFQM
Recognised for Excellence
5 star - 2015

Die hohe Qualität von Bildungsangeboten, Beratung und Service steht im Mittelpunkt der Arbeit der Münchner Volkshochschule. Seit dem Jahr 2004 verfolgen wir dieses Ziel auch mit Hilfe eines systematischen Qualitätsmanagements nach EFQM (European Foundation for Qualitymanagement). Nach der Zertifizierung „Committed to Excellence" in 2006 und „Recognised for Excellence 4 star" in 2012 haben wir im Juli 2015 mit über 600 Punkten den Zertifizierungsgrad „Recognised for Excellence 5 star" erreicht.

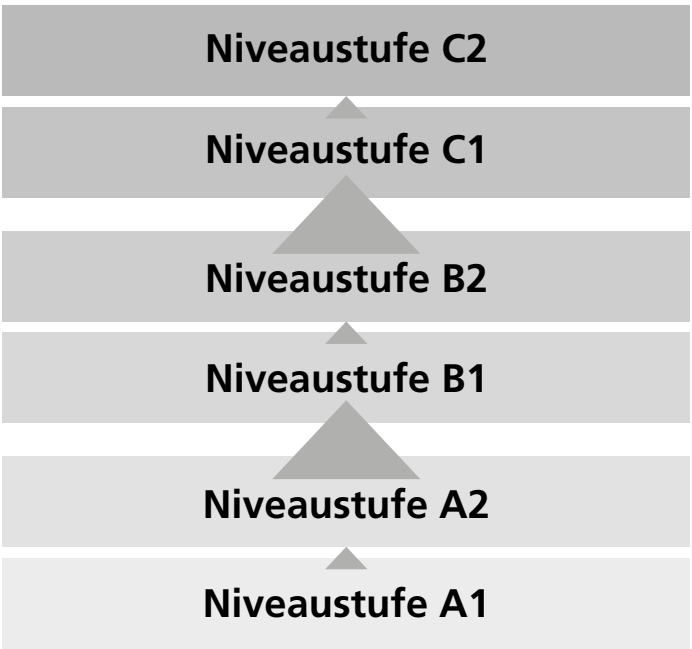
Sprachen lernen – mit System!

Sie möchten eine Fremdsprache lernen oder auffrischen? Bei der Münchner Volkshochschule lernen Sie mit System. Unsere Kurse orientieren sich an einem einheitlichen europäischen Standard, und Sie können international anerkannte Prüfungen bei uns ablegen.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen haben Experten aus den Mitgliedsländern der Europäischen Union im Jahr 1997 entwickelt. Er beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können. Anfänger/innen starten bei A1, die höchste der sechs Stufen heißt C2.
In ganz Europa lernen Menschen Sprachen nach diesem System.

Die Kurzbeschreibung der Voraussetzungen und Inhalte für jede Niveaustufe finden Sie am Beginn der jeweiligen Rubrik in unserem Kursangebot. Dort sind auch die Prüfungen genannt, die Sie in dieser Stufe ablegen können – oft direkt bei der Münchner Volkshochschule, die für viele Sprachzertifikate anerkanntes Prüfungszentrum ist.



Die Vorteile auf einen Blick

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen bedeutet für Sie:

- ein transparentes, einheitliches System mit sechs Niveaustufen
- europaweit vergleichbare und anerkannte Sprachkenntnisse
- ein aussagekräftiger Qualifikationsnachweis bei Bewerbungen

Gerne beraten wir Sie auch persönlich!

Persönliche Sprachberatung für alle Sprachen:
Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 3. Stock
montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr

Wir helfen Ihnen gerne bei der Wahl des richtigen Kurses, informieren Sie über Zertifikate und Prüfungen und beraten Sie in allen Fragen zu Ihrem individuellen Lernweg.

Englisch

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

A1 – Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse

Die Anmeldung für Anfängerkurse ohne Vorkenntnisse ab Lektion 1 ist nur nach einem kurzen persönlichen Beratungsgespräch im Fachgebiet Englisch (Gasteig Raum 3.152 und 3.159) möglich.

A1 einmal wöchentlich, Lektion 1–4

Mit diesem Kurs schließen Sie eine Niveaustufe in drei Semestern ab. Sie sollten ein wenig Zeit für Hausaufgaben und Wiederholungen einplanen.
Bitte mitbringen: English Unlimited A1, Coursebook with e-Portfolio DVD-ROM and CDs (ISBN 978-3-12-539900-6), Cambridge University Press/Klett Verlag

B521142 **Grünwald**
Inge Koch · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 12 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 19.10.2015 bis 25.1.2016 · € 124.– · 8 Plätze · ♿

A1 einmal wöchentlich, Lektion 9–12

Wir empfehlen vor der Kursbuchung einen Einstufungstest.
Der Test ist kostenlos und unverbindlich und kann zu unseren Beratungszeiten im Gasteig gemacht werden.
Bitte mitbringen: English Unlimited A1, Coursebook with e-Portfolio DVD-ROM and CDs (ISBN 978-3-12-539900-6), Cambridge University Press/Klett Verlag

B521216 **Berg am Laim**
Jane Fielding · Grundschule · Berg-am-Laim-Str. 142 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 140.– · 10 Plätze

A1 Auffrischung – Semesterkurs

Für Teilnehmende, die schon einmal Englisch gelernt haben (etwa 2–3 Jahre), aber wieder von vorne beginnen möchten. In diesem Kurs bearbeiten Sie das gesamte Lehrbuch.
Bitte mitbringen: Intermezzo Englisch A1 (ISBN 978-3-19-009600-8), Hueber Verlag

B521246 **Obergiesing**
Maryna Fedosyeyenko · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 140.– · 10 Plätze

B521250 **Messestadt Riem**
Jane Fielding · Kultur-Etage Messestadt · Erika-Cremer-Str. 8 (3. Stock) · 7 x mo 18.00 bis 20.30 Uhr · 19.10. bis 7.12.2015 · € 121.– · 8 Plätze · ♿

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Sie können kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen.

A2 Auffrischung – einmal wöchentlich

In diesem Kurs bearbeiten Sie das komplette Lehrbuch und frischen damit die gesamte Stufe A2 auf.
Bitte mitbringen: Brush up A2, Kurs- und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-190-02936-6), Hueber Verlag

B521816 **Neuperlach-Süd**
Jane Fielding · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 8 x di 18.00 bis 20.30 Uhr · 24.11.2015 bis 26.1.2016 · € 125.– · 10 Plätze

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Einen Kurs der Stufe B1 können Sie belegen, wenn Sie auf Englisch mindestens Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen können, die mit Bereichen von grundlegender Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung, Reisen), wenn Sie über vertraute und geläufige Dinge spontan sprechen sowie die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben können.
Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich persönlich beraten zu lassen.

B1 einmal wöchentlich

Mit diesen Kursen schließen Sie die Niveaustufe B1 in vier Semestern ab. Sie sollten ein wenig Zeit für Hausaufgaben und Wiederholungen einplanen.
Bitte mitbringen: English Unlimited B1, Coursebook with e-Portfolio DVD-ROM and CDs (ISBN 978-3-12-539906-8), Cambridge University Press/Klett Verlag

Lektion 1–4
B522174 **Bogenhausen**
Gisela Charlton · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 140.– · 10 Plätze · ♿

Lektion 5–8
B522184 **Grünwald**
Yongmin Lee · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 140.– · 10 Plätze · ♿

Lektion 9–12
B522204 **Obergiesing**
Yongmin Lee · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 14 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 145.– · 8 Plätze

B522208 **Neuperlach-Süd**
Gisela Charlton · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 14 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 8.10.2015 bis 28.1.2016 · € 145.– · 8 Plätze

Lektion 13–14 plus Festigung
B522228 **Bogenhausen**
Gisela Charlton · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 155.– · 8 Plätze · ♿

B1+ einmal wöchentlich, Lektion 9–12

Ihr Englisch ist schon auf einem guten B1-Niveau, aber der Abstand zu B2 ist noch zu groß? Hier können Sie kontinuierlich Ihre Kenntnisse auf B1-Niveau ausbauen.
Bitte mitbringen: English Unlimited B1+ Coursebook with e-Portfolio DVD-ROM and CDs (ISBN 978-3-12-539915-0), Cambridge University Press/Klett Verlag

B522242 **Obergiesing**
Yongmin Lee · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 14 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 145.– · 8 Plätze

Sprachberatung inklusive!

Was bedeutet A2 oder C1? Lieber „für Lerngeübte" oder „auffrischen"? Sie haben einen interessanten Kurs gefunden, sind aber nicht sicher, ob er der richtige für Sie ist?

Kommen Sie zur kostenlosen Einstufung und Beratung!

montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr

Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 3. Stock

Englisch

B1 Conversation

Practise and improve your spoken English by talking about everyday topics such as free time, travelling, experiences and plans. The course fee includes material provided by the teacher.

B522328 **Grünwald**
Yongmin Lee · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 26.1.2016 · € 148.– · 8 Plätze · ♿

B522330 **Berg am Laim**
Magdalena Kozera · Vereinsheim Berg am Laim, 1. Stock · Berg-am-Laim-Str. 126 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 130.– · 12 Plätze

B522332 **Berg am Laim**
Jane Fielding · Vereinsheim Berg am Laim, 1. Stock · Berg-am-Laim-Str. 126 · 13 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 8.10.2015 bis 21.1.2016 · € 138.– · 8 Plätze

B522334 **Neuperlach-Süd**
Aparajita Wießmüller · Volkshochschule ·Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 14 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 148.– · 8 Plätze

B522336 **Trudering**
Dr. Petra Bittner · Kulturzentrum Trudering · Wasserburger Landstr. 32 · 10 x mi 18.15 bis 19.45 Uhr · 7.10.2015 bis 27.1.2016 · € 97.– · 10 Plätze · ♿

Language Club Grünwald B1

If you enjoy discussing topical events, writing and telling stories or just chatting about what you´ve been doing during the week then this is the course for you.

B522390 **Grünwald**
Julie Laughton · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 143.– · 10 Plätze · ♿

Language Club Riem A2/B1

Do you want to become more confident communicating internationally? Would you like to expand your vocabulary, make fewer mistakes and learn to speak more fluently? This course will focus on the spoken language, but you will also have the opportunity to practise and improve your reading and writing skills.

B522392 **Messestadt Riem**
Anna Hochsieder-Kern · Kultur-Etage Messestadt · Erika-Cremer-Str. 8 (3. Stock) · 12 x mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 14.10.2015 bis 27.1.2016 · € 112.– · 10 Plätze · ♿

B1 Refresher – Grammar and conversation

If you´re out of practice and can´t remember when to say „has" or „does" and „when" or „if", just come along and start talking. Find out how to communicate in everyday situations and talk about everyday issues in a relaxed atmosphere, correcting and avoiding mistakes as you go. You can „go with the flow" – or, together with your teacher, choose the things you want to talk about.

B522434 **Neuperlach-Süd**
Aparajita Wießmüller · Volkshochschule ·Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 14 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 145.– · 8 Plätze

B1 Focus on Practice

These courses are for people who want to consolidate and practice their English knowledge at a slower pace.

B522440 **Bogenhausen**
Barbara Dziakonski · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 127.– · 12 Plätze · ♿

B2 – Selbstständige Sprachverwendung

If you can answer yes to all/most of the questions below, you can start with the B2 level. Can you understand the main points of clear standard input on familiar matters regularly encountered in work, school, free time etc? Can you deal with most situations likely to arise while travelling in an area where the language is spoken? Can you produce simple connected text and topics which are familiar or of personal interest? Can you describe experiences and events, dreams, hopes and ambitions and briefly give reasons and explanations for opinions and plans?

B2 once a week, Unit 5–8

Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich persönlich beraten zu lassen.
Please bring: English Unlimited B2, Coursebook with e-Portfolio DVD-ROM and CDs (ISBN 978-3-12-539909-9), Cambridge University Press/Klett Verlag

B522616 **Obergiesing**
Maryna Fedosyeyenko · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 140.– · 10 Plätze

B2 Conversation

This course is designed for practising and improving your spoken English. We will focus on a wide range of interesting topics and activities to make you feel more confident with spontaneous conversations and your listening comprehension, while also helping to increase your vocabulary and accuracy in pronunciation. The course fee includes the material provided by the teacher.

B522718 **Grünwald**
Julie Laughton · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 26.1.2016 · € 155.– · 6 Plätze · ♿

B2 Conversation in the morning

These courses are designed for practising and improving your spoken English. We will focus on a wide range of interesting topics and activities to make you feel more confident with spontaneous conversations and your listening comprehension, while also helping to increase your vocabulary and accuracy in pronunciation. The course fee includes the material provided by the teacher.

B522750 **Bogenhausen**
Gisela Charlton · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 5.10.2015 bis 15.2.2016 · € 123.– · 14 Plätze · ♿

B522752 **Bogenhausen**
Gisela Charlton · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 6.10.2015 bis 16.2.2016 · € 123.– · 14 Plätze · ♿

B522754 **Grünwald**
Inge Koch · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 5.10.2015 bis 25.1.2016 · € 155.– · 6 Plätze · ♿

B522756 **Grünwald**
Inge Koch · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 130.– · 12 Plätze · ♿

B522758 **Grünwald**
Pauline Ann Webb · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 15 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 143.– · 10 Plätze · ♿

B2 Conversation and more

Conversation about topical subjects and a revision of important grammar points.

B522784 **Grünwald**
Yongmin Lee · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 10 x di 16.30 bis 18.00 Uhr · 6.10. bis 15.12.2015 · € 113.– · 6 Plätze · ♿

B2 Speaking Skills

This course gives you the chance to develop your spoken fluency, review key grammar areas and extend your active vocabulary with the help of a coursebook.
Please bring: Clockwise Upper-Intermediate Classbook (ISBN 978-0-19-434082-3), Oxford University Press

B522810 **Bogenhausen**
Gisela Charlton · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 14 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 145.– · 8 Plätze · ♿

B2 Language Club Bogenhausen

Would you like to practise English in an informal atmosphere? Then come and join the language club. We will talk about topics of interest, read newspaper articles or extracts from literature, revise aspects of grammar or maybe even go to the theatre or cinema.

B522820 **Bogenhausen**
Craig Odell · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 14 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 148.– · 8 Plätze · ♿

B2 Refresher once a week

Perhaps you learned English at school but have not used it much since then. You don´t want to complete the whole of this level but would prefer to reactivate what you already know.
In this course, you will practise your spoken English and review grammatical structures including the tenses, sentence structure, prepositions and if-clauses. You will also extend your vocabulary as well as improve your reading and listening skills.
Please bring: A New Start Refresher B2, Coursebook with Home Study (ISBN 978-3-464-20240-1), Cornelsen Verlag.

B522838 **Bogenhausen**
Gisela Charlton · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 6.10.2015 bis 16.2.2016 · € 140.– · 10 Plätze · ♿

B1 Englisch für den Beruf

Falls Sie unsicher sind, ob ein B1-Kurs für Sie passend ist, bieten wir Ihnen einen kostenfreien Einstufungstest und beraten Sie gerne persönlich.

English at Work B1

The following courses offer practice in the language and communication skills needed in the modern business world: conducting conversations, telephoning, correspondence, meetings, giving presentations as well as simulations of authentic business and management situations.
The course fee includes access to Macmillan English Campus valid for the duration of the course.
Please bring: In Company Pre-Intermediate Second Edition, Student's Book (ISBN 978-3-19-032981-6), Macmillan/Hueber Verlag.

B524154 – Mediencampus **Obergiesing**
Oleksandra Owens · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 10 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 26.11.2015 bis 18.2.2016 · € 143.– inklusive Freischaltung für Macmillan English Campus · 10 Plätze

At work: Business English Skills B1

The focus in this eight-week course is on communication in the workplace, and a range of topics including office routine, social contacts with colleagues and clients, English on the phone, products and services, travel and meetings will be dealt with.
Please bring: Business Result Intermediate (ISBN 978-3-06-800621-4) Oxford University Press

B524172 **Trudering**
Dr. Petra Bittner · Kulturzentrum Trudering · Wasserburger Landstr. 32 · 8 x mi 19.45 bis 21.15 Uhr · 30.9., 7.10., 14.10., 21.10., 11.11., 25.11., 2.12., 16.12.2015 · € 83.– · 10 Plätze · ♿

Französisch

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

Selbsteinstufungstest Französisch für alle Sprachniveaus
Im Internet finden Sie einen Test, mit dem Sie Ihre Sprachkenntnisse einschätzen können: www.mvhs.de/franzoesisch-test
Beratung und nähere Auskünfte: Telefon (089) 48006-6166

A1 – Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse

Anfängerkurse für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und Fortsetzungskurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Als Abschluss der Niveaustufe A1 können Sie die Prüfung TELC Français A1 ablegen.

A1 Intensiv – Teil 1, Lektion 1–5

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Bitte mitbringen: Voyages neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7, Klett Verlag

B530129 **Obergiesing**
Hélène Maréchal · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner Str. 44–46 · 5 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 11.1.2016 bis 15.2.2016 · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · (Pause nach Absprache) · 20.2.2016 · € 102.– · 12 Plätze

A1 einmal wöchentlich für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die in etwas moderaterem Lerntempo Französisch lernen möchten.
Bitte mitbringen: On y va! A1, aktualisierte Ausgabe, ISBN 978-3-19-103325-5, Hueber Verlag

kurzer Kurs Lektion 1–3
B530314 **Neuperlach-Süd**
Chloé Degois · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 11 x mi 18.30 bis 20.30 Uhr · 18.11.2015 bis 24.2.2016 · € 125.– · 10 Plätze

Lektion 1–3
B530328 **Obergiesing**
Hélène Maréchal · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner Str. 44–46 · 14 x do 18.30 bis 20.00 Uhr · 15.10.2015 bis 4.2.2016 · € 119.– · 12 Plätze

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
A1 einmal wöchentlich

Für Teilnehmende, die bereits einen oder zwei Semesterkurse besucht haben bzw. entsprechende Kenntnisse mitbringen.
Bitte mitbringen: On y va! A1, ISBN 978-3-19-003325-6, Hueber Verlag

Lektion 4–6
B530338 **Obergiesing**
Katharina Pfeiffer · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 14 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 131.– · 10 Plätze

Lektion 7–9
B530353 **Obergiesing**
Christine Péquignot · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 14 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 131.– · 10 Plätze

B530356 **Neuperlach-Süd**
Chloé Degois · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 11 x mo 18.30 bis 20.30 Uhr · 19.10.2015 bis 25.1.2016 · € 137.– · 10 Plätze

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Sie können die Kurse auf dem Niveau A2 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen des Niveaus A1 haben. Diese haben Sie, wenn Sie im Französischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen können.

A2 einmal wöchentlich

Bitte mitbringen: On y va! A2, ISBN 978-3-19-003351-5, Hueber Verlag

Lektion 4–6
B530635 **Obergiesing**
Christine Péquignot · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 14 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 145.– · 8 Plätze

Lektion 7–9
B530650 **Bogenhausen**
Anne-Sophie Fauvel · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 12 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 8.10.2015 bis 14.1.2016 · € 124.– · 8 Plätze · ♿

B530653 **Obergiesing**
Hélène Maréchal · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner Str. 44–46 · 10 x mo 18.00 bis 20.00 Uhr · 5.10. bis 14.12.2015 · € 125.– · 10 Plätze

A2 einmal wöchentlich Auffrischung mit Rebonjour ab Lektion 1

Sie haben bereits vier bis fünf Französischkurse besucht, möchten aber Ihre Kenntnisse aktivieren und sichern. Schwerpunkte aus Grammatik und Wortschatz vom A2-Niveau werden wiederholt und gefestigt. Besonders das aktive Sprechen wird gefördert.
Voraussetzung: ca. drei Jahre Schulfranzösisch oder vergleichbare Kenntnisse.
Bitte mitbringen: Rebonjour, ISBN 978-3-19-003373-7, Hueber Verlag

B530902 **Grünwald**
Hélène Maréchal · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x do 16.30 bis 18.00 Uhr · 8.10.2015 bis 28.1.2016 · € 145.– · 8 Plätze · ♿

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Sie können die Kurse auf dem Niveau B1 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen des Niveaus A2 haben. Diese haben Sie, wenn Sie einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen können. Sie können in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.
Voraussetzung: ca. drei bis vier Jahre Schulfranzösisch oder entsprechende Volkshochschulkenntnisse.

B1 einmal wöchentlich mit On y va!

Bitte mitbringen: On y va! B1, ISBN 978-3-19-003354-6, Hueber Verlag

ab Lektion 1
B531035 **Grünwald**
Sandrine Serret-Praml · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 8.10.2015 bis 28.1.2016 · € 145.– · 8 Plätze · ♿

ab Lektion 8
B531056 **Bogenhausen**
Hélène Maréchal · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 14 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 145.– · 8 Plätze · ♿

B1 Grammatik und Sprechtraining einmal wöchentlich – Auffrischung

In diesen Kursen werden Ihre bereits erworbenen sprachlichen Kompetenzen aus dem Niveau B1 (wieder) aktiviert und gefestigt.
Die Grammatik wird in Schwerpunkten wiederholt und das aktive Sprechen gefördert. Voraussetzung: vier bis fünf Jahre Französischunterricht oder entsprechende Volkshochschulkenntnisse.
Bei den nachfolgenden lehrbuchunabhängigen Kursen sind jeweils € 3.– für Lehrmaterial in der Kursgebühr enthalten.

B531314 **Bogenhausen**
Béatrice Fichot · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 13 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 6.10.2015 bis 26.1.2016 · € 138.– · 8 Plätze · ♿

B531317 **Bogenhausen**
Anne-Sophie Fauvel · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 13 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 8.10.2015 bis 21.1.2016 · € 114.– · 12 Plätze · ♿

B531320 **Grünwald**
Sandrine Serret-Praml · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 8.10.2015 bis 28.1.2016 · € 148.– · 8 Plätze · ♿

B531323 **Obergiesing**
Christine Péquignot · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 157.– · 6 Plätze

B1 Französisch für das Berufsleben

Brauchen Sie Französisch, um auch Geschäftskontakte zu Frankreich zu pflegen? Verfügen Sie schon über gute Sprachkompetenzen in Alltagssituationen (A2–B1 Niveau)?
Dieser Kurs bringt Ihnen das notwendige Vokabular bei, damit Sie sich sicher und ohne interkulturelle „fauxpas" im französischen Geschäftsleben bewegen können.

B531344 **Bogenhausen**
Hélène Maréchal · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 4 x fr 13.30 bis 16.30 Uhr · 23.10., 13.11., 27.11. und 11.12.2015 · € 83.– · 8 Plätze · ♿

B2 – Selbstständige Sprachverwendung

Vous pouvez suivre un cours de niveau B2 si vous possédez les compétences linguistiques du niveau B1 indiquées comme suit: vous pouvez comprendre les points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé et s'il s'agit de choses familières dans le travail, les loisirs. Vous pouvez vous „débrouiller" dans la plupart des situations rencontrées en voyage dans une région où on parle français. Vous êtes capable de produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans vos domaines d'intérêt. Vous pouvez raconter un événement, une expérience ou un rêve, décrire un espoir ou un but et exposer brièvement des raisons ou explications pour un projet ou une idée.

B2 Perfectionnement à la langue parlée

Vous avez un bon niveau de français (au moins cinq ans d'apprentissage) et vous désirez continuer à progresser dans la langue. Ces cours vous offrent la possibilité d'élargir vos connaissances sur la France, de perfectionner votre expression orale et d'approfondir vos connaissances lexicales et grammaticales du français. Nous travaillerons sur des thèmes d'actualité variés.
€ 3.– sont compris dans le prix du cours pour le matériel mis à disposition.

B531626 **Grünwald**
Hélène Maréchal · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 8.10.2015 bis 28.1.2016 · € 134.– · 10 Plätze · ♿

C1 – Fachkundige Sprachverwendung

Vous pouvez suivre un cours de niveau C1 si vous possédez les compétences linguistiques du niveau B2 indiquées comme suit: vous pouvez comprendre le contenu essentiel de sujets concrets ou abstraits dans un texte complexe, y compris une discussion technique. Vous êtes capable de communiquer avec un degré de spontanéité et d'aisance tel qu'une conversation avec un locuteur natif ne comporte de tension ni pour l'un ni pour l'autre. Vous pouvez vous exprimer de façon claire et détaillée sur une grande gamme de sujets, émettre un avis sur un sujet d'actualité et exposer les avantages et inconvénients de différentes possibilités.
€ 3.– sont compris dans le prix du cours pour le matériel mis à disposition.

C1 Conversation soutenue
La France d'hier et d'aujourd'hui

Ces cours s'adressent à des auditeurs ayant des connaissances suffisantes en français et prêts à participer activement aux cours. Textes expliqués et commentés avec élargissement du vocabulaire et de temps à autre révision grammaticale. En outre, les participants pourront suggérer des thèmes de discussion.

B531723 **Neuperlach-Süd**
Elisabeth Dronne · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 14 x fr 9.00 bis 10.30 Uhr · 9.10.2015 bis 29.1.2016 · € 134.– · 10 Plätze

C1 La France actuelle et littéraire

Dans ces cours, nous traitons différents thèmes actuels et travaillons également sur des textes littéraires classiques et contemporains. De temps à autre lecture d'un roman ou de nouvelles.

B531738 **Bogenhausen**
Dr. Anne Kirchhoff · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 13 x mi 9.00 bis 11.15 Uhr · 7.10.2015 bis 27.1.2016 · € 168.– · 12 Plätze · ♿

Griechisch – Neugriechisch

A1 Anfänger mit Vorkenntnissen – Fortsetzungskurse

Bitte mitbringen: Pame! Hueber Verlag, Kursbuch ISBN 978-3-19-005404-6 und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-025404-0

Ab Lektion 4
B552420 **Obergiesing**
Pavlos Papadopoulos · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 145.– · 8 Plätze

Ab Lektion 7
B552460 **Obergiesing**
Pavlos Papadopoulos · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 145.– · 8 Plätze

B2 Konversation 1

Für Teilnehmende, die die griechische Umgangssprache gut beherrschen. Sie sprechen über Themen aus dem täglichen Leben und üben dabei, sich flüssiger und freier auszudrücken. Außerdem regelmäßig Grammatikvertiefung, Wortschatzerweiterung, Hörverstehen, schriftlicher Ausdruck und Lieder. Verwendet werden Texte aus Büchern und Zeitschriften sowie literarische Texte.

B552665 **Obergiesing**
Nikis Amann-Antonoglou · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 30.9.2015 bis 3.2.2016 · € 162.– · 6 Plätze

Italienisch

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

Selbsteinstufungstest Italienisch für alle Sprachniveaus
Im Internet finden Sie einen Test, mit dem Sie Ihre Sprachkenntnisse einschätzen können: www.mvhs.de/italienisch-test
Beratung und nähere Auskünfte: Telefon (089) 48006-6148

A1 – Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse

Anfängerkurse für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse und Fortsetzungskurse für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

A1 Für den Urlaub 1 – einmal wöchentlich
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Sie planen, Urlaub in Italien zu machen, sprechen aber noch kein Italienisch und wollen es daher rasch lernen? In diesen zehn Treffen lernen Sie die Grundzüge der italienischen Sprache und Grammatik, damit Sie sich in Italien verständigen können.
Bitte mitbringen: Italienisch für den Urlaub A1, ISBN 978-3-12-525315-5, Klett Verlag

B533005 **Bogenhausen**
Anna Bello · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 10 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.11.2015 bis 1.2.2016 · € 94.– · 10 Plätze · ♿

A1 Für den Urlaub 1 – Kompakt
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Sie wollen nach Italien fahren und sich in kurzer Zeit sprachlich und landeskundlich auf Ihre Reise vorbereiten? Wir werden typische Alltagssituationen durchspielen und dabei Wortschatz und Redewendungen einüben, die Sie für Ihren Urlaub benötigen.
Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben

B533014 – Wochenendseminar **Obergiesing**
Marinella Vannini · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 9./10.1.2016 · € 58.– · 10 Plätze

A1 Intensiv einmal wöchentlich – Teil 1 ab November
Lektion 1–5

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.
In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, in nur einem Semester den Stoff eines gesamten Lehrbuchs zu erarbeiten. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausarbeiten unerlässlich.
Bitte mitbringen: Chiaro! A1, ISBN 978-3-19-205427-3, Hueber Verlag

B533135 **Obergiesing**
Marinella Vannini · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 7 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 30.11.2015 bis 25.1.2016 · € 131.– · 10 Plätze

A1 Anfänger ohne Vorkenntisse – rasches Lerntempo
Lektion 1–4

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die schnell und effektiv Grundkenntnisse der italienischen Sprache erwerben möchten. Das hohe Lerntempo erfordert regelmäßigen Kursbesuch und intensive zusätzliche Lernarbeit zu Hause.
Bitte mitbringen: Chiaro! A1, ISBN 978-3-19-205427-3, Hueber Verlag

B533223 **Obergiesing**
Valeria Vezzani · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 127.– · 12 Plätze

A1 rasches Lerntempo einmal wöchentlich
Lektion 5–7

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen, die schnell und effektiv Grundkenntnisse der italienischen Sprache erwerben möchten. Das hohe Lerntempo erfordert regelmäßigen Kursbesuch und intensive zusätzliche Lernarbeit zu Hause.
Bitte mitbringen: Chiaro! A1, ISBN 978-3-19-205427-3, Hueber Verlag

B533244 **Obergiesing**
Rosanna Lanzillotti-Schreiner · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner Str. 44–46 · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 127.– · 12 Plätze

---

A1 Anfänger ohne Vorkenntnisse – moderates Lerntempo
Lektion 1–3

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die im moderaten Lerntempo Sprachkompetenzen im Italienischen erwerben möchten.
Bitte mitbringen: Chiaro! A1, ISBN 978-3-19-205427-3, Hueber Verlag

B533286 **Berg am Laim**
Anna Bello · Grundschule · Berg-am-Laim-Str. 142 · 14 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 119.– · 10 Plätze

B533289 **Grünwald**
Giovanna Manna-Nissen · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 13.10.2015 bis 2.2.2016 · € 119.– · 12 Plätze · ♿

A1 einmal wöchentlich – moderates Lerntempo

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen, die im moderaten Lerntempo Sprachkompetenzen im Italienischen erwerben möchten.
Bitte mitbringen: Chiaro! A1, ISBN 978-3-19-205427-3, Hueber Verlag

Lektion 4–6
B533305 **Neuperlach-Süd**
Emanuella Vannini-Mancini · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 14 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 8.10.2015 bis 28.1.2016 · € 131.– · 10 Plätze

B533307 **Grünwald**
Monica Leonardi · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 12 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 8.10.2015 bis 14.1.2016 · € 119.– · 8 Plätze · ♿

Lektion 7–9
B533337 **Berg am Laim**
Anna Bello · Grundschule · Berg-am-Laim-Str. 142 · 14 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 131.– · 10 Plätze

B533340 **Bogenhausen**
Elisa Santangelo · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 14 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 8.10.2015 bis 28.1.2016 · € 119.– · 12 Plätze · ♿

B533343 **Obergiesing**
Sergio Ospazi · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner Str. 44–46 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 127.– · 12 Plätze

B533346 **Grünwald**
Lorenzo Beato · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 13 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 8.10.2015 bis 21.1.2016 · € 119.– · 8 Plätze · ♿

Lektion 10 und Auffrischung
B533361 **Obergiesing**
Sergio Ospazi · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner Str. 44–46 · 14 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 26.1.2016 · € 145.– · 8 Plätze

B533364 **Neuperlach-Süd**
Emanuella Vannini-Mancini · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 14 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 8.10.2015 bis 28.1.2016 · € 145.– · 8 Plätze

B533367 **Grünwald**
Giovanna Manna-Nissen · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 6.10.2015 bis 26.1.2016 · € 131.– · 8 Plätze · ♿

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Sie können die Kurse auf dem Niveau A2 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen des Niveaus A1 haben. Dies bedeutet, dass Sie im Italienischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen können.

A2 einmal wöchentlich – moderates Lerntempo

Bitte mitbringen: Chiaro! A2, ISBN 978-3-19-005449-7, Hueber Verlag

Lektion 4–6
B533753 **Bogenhausen**
Maria Antonella Callaioli Tauchmann · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 14 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 5.10.2015 bis 25.1.2016 · € 131.– · 10 Plätze · ♿

B533756 **Obergiesing**
Rosanna Lanzillotti-Schreiner · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner Str. 44–46 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 127.– · 12 Plätze

B533759 **Grünwald**
Lorenzo Beato · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 8.10.2015 bis 28.1.2016 · € 145.– · 8 Plätze · ♿

Lektion 10 und Auffrischung
B533777 **Obergiesing**
Francesca Rossi-Uszkoreit · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 155.– · 8 Plätze

Espresso 2 einmal wöchentlich, Lektion 10

Bitte mitbringen: Espresso 2, ISBN 978-3-19-005439-8, Hueber Verlag

B533783 **Obergiesing**
Stefania Fois · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 13 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.10.2015 bis 27.1.2016 · € 143.– · 6 Plätze

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Sie können Kurse auf dem Niveau B1 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen der Niveaus bis A2 haben. Dies bedeutet, Sie können einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich in unerwarteten Situationen verständlich machen. Darüber hinaus können Sie in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.

B1 einmal wöchentlich

Für fortgeschrittene Lerner, die im normalen Lerntempo Sprachkompetenzen auf dem Niveau B1 erwerben möchten. Regelmäßiger Kursbesuch und zusätzliche Lernarbeit zu Hause sind erforderlich
Bitte mitbringen: Chiaro! B1, ISBN 978-3-19-205467-9, Hueber Verlag

ab Lektion 1
B534205 **Bogenhausen**
Fabiola Casu · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2015 bis 15.2.2016 · € 140.– · 10 Plätze · ♿

ab Lektion 4
B534220 **Grünwald**
Monica Leonardi · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2015 bis 25.1.2016 · € 145.– · 8 Plätze · ♿

ab Lektion 6
B534238 **Obergiesing**
Marinella Vannini · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 14 x mo 11.00 bis 12.30 Uhr · 5.10.2015 bis 25.1.2016 · € 154.– · 6 Plätze

ab Lektion 9
B534244 **Bogenhausen**
Maria Antonella Callaioli Tauchmann · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 14 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 119.– · 12 Plätze · ♿

B1 einmal wöchentlich Auffrischung

In diesem Kurs werden Ihre bereits erworbenen sprachlichen Kompetenzen aus dem Niveau B1 (wieder) aktiviert und gefestigt. Besonders das aktive Sprechen wird gefördert.
€ 3.– für Lehrmaterial sind in der Kursgebühr enthalten.

B534408 **Obergiesing**
Erika Schiralli · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 14 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 26.1.2016 · € 148.– · 8 Plätze

B1 einmal wöchentlich Konversation (mit Buch)

In diesen Kursen haben Sie Gelegenheit, mithilfe von kurzen Texten und Konversationsübungen Ihre Sprechfähigkeit zu entwickeln aber auch Grammatik in Schwerpunkten zu wiederholen.
Voraussetzung: sechs bis sieben Semester Italienisch an der Volkshochschule oder entsprechende Kenntnisse.
Bitte mitbringen: Qua e là per l'Italia, ISBN 978-3-19-005412-1, Hueber Verlag

B534423 **Grünwald**
Monica Leonardi · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2015 bis 25.1.2016 · € 131.– · 10 Plätze · ♿

B534426 **Obergiesing**
Francesca Rossi-Uszkoreit · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 155.– · 8 Plätze

B534429 **Neuperlach-Süd**
Anna Bello · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 12 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 8.10.2015 bis 21.1.2016 · € 124.– · 8 Plätze

B1 Einmal wöchentlich Konversation (ohne Buch)

In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, mithilfe von kurzen Texten und Konversationsübungen Ihre Sprechfähigkeit zu entwickeln aber auch Grammatik in Schwerpunkten zu wiederholen.
Voraussetzung: sechs bis sieben Semester Italienisch an der Volkshochschule oder entsprechende Kenntnisse.
In der Kursgebühr sind € 3.– für Lehrmaterial enthalten.

B534474 **Grünwald**
Giovanna Manna-Nissen · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.10.2015 bis 25.1.2016 · € 148.– · 8 Plätze · ♿

B2 – Selbstständige Sprachverwendung

I corsi di livello B2 sono per chi ha raggiunto le competenze del livello B1 ed è in grado di comprendere gli elementi essenziali di una conversazione standard riguardante questioni comuni come il lavoro, la scuola, il tempo libero, ecc. così come di gestire la maggior parte delle situazioni che si possono incontrare in un viaggio all'estero. Inoltre, è in grado di raccontare esperienze ed avvenimenti, di descrivere sogni, speranze e obiettivi, e di fornire brevi motivazioni o spiegazioni riguardo a progetti ed opinioni.

B2 Conversazione (con libro)

In questo corso sono in primo piano testi orali e scritti sulla cultura e l'attualità italiane che saranno la base per approfondire e ripetere strutture grammaticali e lessicali.
Bitte mitbringen: Piazza Italia 2, ISBN 978-3-19-005447-3, Hueber Verlag

B534829 **Bogenhausen**
Maria Antonella Callaioli Tauchmann · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 13 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.10.2015 bis 18.1.2016 · € 143.– · 6 Plätze · ♿

Lesebuch: Edmondo De Amicis, Cuore
B534832 **Obergiesing**
Valeria Vezzani · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 14 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2015 bis 25.1.2016 · € 145.– · 8 Plätze

B2 Conversazione (senza libro)

In questi corsi sono in primo piano testi orali e scritti sulla cultura e l'attualità italiane che saranno la base per approfondire e ripetere strutture grammaticali e lessicali.
€ 3.– per il materiale distribuito a lezione sono inclusi nel prezzo.

B534865 **Bogenhausen**
Anna Bello · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 14 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 148.– · 8 Plätze · ♿

B534868 **Grünwald**
Giovanna Manna-Nissen · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 134.– · 10 Plätze · ♿

C1 – Fachkundige Sprachverwendung

I corsi di livello C1 sono per chi ha raggiunto le competenze del livello B2 ed è in grado di afferrare i punti essenziali di testi complessi e di capire argomenti concreti e astratti anche riguardanti il proprio settore di specializzazione. Inoltre, è in grado di esprimersi in modo spontaneo e fluente, così da poter gestire una normale conversazione con persone di madrelingua, senza troppe difficoltà e di esprimere in modo chiaro e dettagliato il proprio parere riguardo a una vasta gamma di argomenti.

C1 Conversazione (senza libro)

Questi corsi si rivolgono a partecipanti che hanno ottime conoscenze della lingua italiana e che desiderano conoscere meglio la realtà italiana del presente e del passato.
€ 3.– per il materiale distribuito a lezione sono inclusi nel prezzo.

B535041 **Bogenhausen**
Luciana Gandolfi · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 28.9.2015 bis 1.2.2016 · € 130.– · 12 Plätze · ♿

B535044 **Grünwald**
Giovanna Manna-Nissen · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 13 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 5.10.2015 bis 18.1.2016 · € 146.– · 6 Plätze · ♿

B535047 **Grünwald**
Giovanna Manna-Nissen · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 6.10.2015 bis 26.1.2016 · € 148.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

B535050 **Neuperlach-Süd**
Luciana Gandolfi · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 14 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.10.2015 bis 25.1.2016 · € 157.– · 6 Plätze

C2 – Annähernd muttersprachliche Sprachverwendung

I corsi di livello C2 sono per chi ha raggiunto le competenze del livello C1 ed è in grado di capire un'ampia gamma di testi lunghi e impegnativi, cogliendone anche i significati impliciti. Inoltre, è in grado di esprimersi in modo spontaneo e fluente, spesso senza dover ricercare le parole adatte, usando la lingua in ambito sociale e professionale con efficacia e flessibilità.

C2 Conversazione superiore

Questi corsi di conversazione sono per partecipanti che padroneggiano la lingua italiana quasi come dei madrelingua. Articoli di giornali e brani di prosa di scrittori italiani contemporanei (ma anche la lettura di interi romanzi) daranno la possibilità di discutere su molti temi, scelti anche dai partecipanti.
€ 3.– per il materiale distribuito a lezione sono inclusi nel prezzo.

B535305 **Bogenhausen**
Luciana Gandolfi · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 28.9.2015 bis 1.2.2016 · € 143.– · 10 Plätze · ♿

B535308 **Bogenhausen**
Maria Antonella Callaioli Tauchmann · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 14 x mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 134.– · 10 Plätze · ♿

Japanisch

Kirschblüte, Kimono und Kyoto – das Land der aufgehenden Sonne lockt mit einzigartigen landschaftlichen, kulturellen und wirtschaftlichen Reizen. Egal, ob es Sie beruflich oder privat nach Japan zieht: Sprachkenntnisse sind immer von Vorteil!

Grundstufe

In unseren Kursen lernen Sie nicht nur, sich richtig auszudrücken, sondern Sie üben auch schrittweise die Schriftzeichen ein, nachdem Sie zunächst die Silbenschriften Hiragana und Katakana gelernt haben.

Kurs Ab Lektion 17 mit Konnichiwa 3

Und Übergang zu einem neuen Lehrbuch (nähere Angaben im Kurs). Die Teilnehmer beherrschen etwa 45 Kanjis.
Bitte mitbringen: Konnichiwa, Japan! Band 3,
ISBN 978-3-929-378-09-2

B553520 **Obergiesing**
Eriko Abe · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 162.– · 6 Plätze

Kurse mit Minna no Nihongo 1, ab Lektion 22
Das Lehrbuch Konnichiwa, Japan! Band 3 ist abgeschlossen.
Bitte mitbringen: Minna no Nihongo, Band 1,
ISBN 978-4-88319-102-4

B553570 **Obergiesing**
Ikuyo Sugiyama-Kuhne · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 13 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 19.1.2016 · € 162.– · 6 Plätze

Portugiesisch

Portugiesisch für Brasilien

A2 Auffrischung

Die sprachlichen Kompetenzen auf dem Niveau A2, die Sie im Laufe von ca. vier bis fünf Semestern erworben haben, werden in diesem Kurs zügig aufgefrischt. Die Grammatik wird in Schwerpunkten wiederholt mit besonderer Berücksichtigung des aktiven Sprechens.

B537111 **Obergiesing**
Ana María Teotonio-Würfel · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 14 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 30.9.2015 bis 24.2.2016 · € 154.– · 6 Plätze

C1 Conversação

Você já sabe se comunicar bem nas situações do dia-a-dia e quer conversar sobre temas atuais, aprofundando seus conhecimentos gramaticais.
€ 3.– für Lehrmaterial sind in der Kursgebühr enthalten.

B537401 **Obergiesing**
Ana María Teotonio-Würfel · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 30.9.2015 bis 24.2.2016 · € 134.– · 10 Plätze

Portugiesisch für Portugal

B1 Intensiv einmal wöchentlich

Für Teilnehmende, die zwei bis drei Jahre Portugiesisch gelernt haben oder entsprechende Kenntnisse mitbringen. Intensive Grammatikauffrischung und Übungen im freien Sprechen. Rascher und effektiver Arbeitsrhythmus.
Lehrbuch: A Aventura de um Pingo de Chuva, Reichert Verlag,
ISBN 978-3-95490-027-5

B537801 **Obergiesing**
Maria José Aureliano Vilas Boas · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 6 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 13.10. bis 24.11.2015 · € 124.– · 8 Plätze

Russisch

A2 – Ab Lektion 3

Bitte mitbringen: Otlitschno! A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004478-8 und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-014478-5

B555580 – am Vormittag **Obergiesing**
Svetlana Müller · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 145.– · 8 Plätze

B1 mit Shily-Byli – Ab Lektion 5

Die Teilnehmenden haben Praktisches Lehrbuch Russisch oder ein vergleichbares Lehrwerk abgeschlossen.
Lehrbuch: Shili-Byli (nähere Informationen in Kurs)

B555740 – am Vormittag **Obergiesing**
Svetlana Müller · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 11.00 bis 12.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 162.– · 6 Plätze

Spanisch

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter Senioren Volkshochschule.

Selbsteinstufungstest Spanisch für alle Sprachniveaus
Im Internet finden Sie einen Test, mit dem Sie Ihre Sprachkenntnisse einschätzen können: www.mvhs.de/spanisch-test.
Beratung und nähere Auskünfte: Telefon (089) 48006-6153

A1 – Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse

A1 Intensiv ab Dezember für Anfänger ohne Vorkenntnisse Lektion 1–6

Dieser Kurs ist sehr gut geeignet, wenn Sie die spanische Sprache besonders schnell und effektiv erlernen wollen bzw. müssen. Regelmäßige Teilnahme sowie intensive zusätzliche Lernarbeit sind unerlässlich!
Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

B540179 **Neuperlach-Süd**
Antonio García López · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 7 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 2.12.2015 bis 3.2.2016 · € 119.– · 12 Plätze

A1 Spanisch für den Urlaub – kompakt
Sprechtraining für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Sie lernen, sich in wichtigen Alltagssituationen (z. B. in Hotels, Restaurants, Geschäften usw.) zu verständigen. Neben sprachlichen Grundbegriffen bekommen Sie auch landeskundliche Hintergrundinformationen, damit Sie in der jeweiligen Situation angemessen reagieren können.

B540337 – Wochenendseminar **Bogenhausen**
Dolores Sanz Domingo · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20./21.2.2016 · € 77.– · 12 Plätze

A1 Spanisch in der Mittagspause für Anfänger ohne Vorkenntnisse, ab Lektion 1
Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

B540353 **Bogenhausen**
Maricel Delaney de Marx · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 12 x mo 12.30 bis 13.30 Uhr · 19.10.2015 bis 1.2.2016 · € 75.– · 10 Plätze · ♿

A1 Spanisch in der Mittagspause, ab Lektion 11

Für Teilnehmende, die bereits mehrere Semesterkurse für Anfänger besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben.
Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

B540359 **Bogenhausen**
Maricel Delaney de Marx · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 14 x mi 12.30 bis 13.30 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 97.– · 8 Plätze · ♿

A1 Spanisch kurz und bündig – Erste Etappe
Ab November – Lektion 1–2

Für Teilnehmende, die sich nicht für ein ganzes Semester festlegen möchten und dennoch keinen Intensivkurs besuchen möchten.
Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

B540415 **Messestadt Riem**
N.N. · Kultur-Etage Messestadt · Erika-Cremer-Str. 8 (3. Stock) · 8 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 24.11.2015 bis 2.2.2016 · € 69.– · 14 Plätze · ♿

A1 Einmal wöchentlich ab Oktober – für Anfänger ohne Vorkenntnisse, Lektion 1–4

Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

B540521 **Obergiesing**
María Ángeles Morante Pérez · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner Str. 44–46 · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 127.– · 14 Plätze

---

A1 Einmal wöchentlich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Für Teilnehmende, die bereits einen Semesterkurs für Anfänger besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben.
Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

Lektion 5–8
B540623 Grünwald
Carmen Rodríguez Okelmann · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 8.10.2015 bis 28.1.2016 · € 131.– · 10 Plätze · ♿

B540625 **Obergiesing**
Esteban Ariel Salonia · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 14 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 119.– · 12 Plätze

Lektion 9–12
B540659 Grünwald
Carmen Rodríguez Okelmann · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 8.10.2015 bis 28.1.2016 · € 119.– · 12 Plätze · ♿

B540661 **Obergiesing**
Andrea Palma Moretti · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner Str. 44–46 · 12 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 8.10.2015 bis 14.1.2016 · € 124.– · 8 Plätze

Interessieren Sie sich für **Neuigkeiten** aus der Münchner Volkshochschule und **aktuelle Veranstaltungen**?

Wir informieren Sie gerne in unserem E-Mail-Newsletter: Einfach abonnieren unter

www.mvhs.de/newsletter

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Sie können die Kurse auf dem Niveau A2 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen des Niveaus A1 haben. Dies bedeutet, dass Sie im Spanischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen können. Darüber hinaus verstehen Sie die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.

A2 Spanisch in der Mittagspause – für leicht Fortgeschrittene
Ab Lektion 7

Bitte mitbringen: Con gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch Spanisch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8

B541311 **Bogenhausen**
Teresita Oramas de Singer · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 14 x mi 12.15 bis 13.15 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 103.– · 6 Plätze · ♿

A2 Einmal wöchentlich
Lektion 5–8

Für Teilnehmende, die bereits mehrere Semesterkurse besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben.
Bitte mitbringen: Con gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch Spanisch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8

B541529 **Berg am Laim**
Francisco Javier Aparicio Asensio · Vereinsheim Berg am Laim, 1. Stock · Berg-am-Laim-Str. 126 · 14 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 119.– · 12 Plätze

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Sie können die Kurse auf dem Niveau B1 besuchen, wenn Sie einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen können. Darüber hinaus können Sie in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.

B1 Einmal wöchentlich

Bitte mitbringen: Con gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515010-2

Ab Lektion 1
B542519 **Obergiesing**
María Ángeles Morante Pérez · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner Str. 44–46 · 14 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2015 bis 25.1.2016 · € 145.– · 8 Plätze

Ab Lektion 4
B542523 **Neuperlach-Süd**
Joana Romano Álvarez · Volkshochschule · Heinrich-Heine--Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 14 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 26.1.2016 · € 154.– · 6 Plätze

B2 – Selbstständige Sprachverwendung

Los cursos del nivel B2 son adecuados para las personas que han terminado el nivel B1 y pueden comprender los puntos esenciales de una conversación estándar en el ámbito de la familia, del trabajo y del tiempo libre. Pueden expresarse en la mayor parte de las situaciones durante un viaje. Pueden hablar sobre sus intereses de forma coherente. Pueden contar un acontecimiento, una experiencia o un sueño, expresar un deseo o un objetivo y explicar brevemente sus razones.

B2 Spanisch in der Mittagspause, Ab Lektion 3

Se necesitan conocimientos del nivel B1 (toda la gramática).
Bitte mitbringen: Aula internacional nueva edición 4 (B2.1), Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515745-3

B543121 **Bogenhausen**
N.N. · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 14 x do 12.15 bis 13.15 Uhr · 8.10.2015 bis 28.1.2016 · € 88.– · 10 Plätze · ♿

B2 Einmal wöchentlich Aula internacional B2.1 Ab Lektion 3

Se necesitan conocimientos del nivel B1 (toda la gramática).
Bitte mitbringen: Aula internacional nueva edición 4 (B2.1), Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515745-3

B543315 **Bogenhausen**
N.N. · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 140.– · 10 Plätze · ♿

B2 Conversación con „Avenida"

Introducción a la conversación con temas actuales y cotidianos, repetición de la gramática, práctica de la expresión oral. Se necesitan conocimientos del nivel B1 (toda la gramática). Als Orientierungsrahmen dient das Lehrwerk: Avenida, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514960-1.

B543345 **Obergiesing**
Andrea Palma Moretti · Elly-Heuss-Realschule · Ungsteiner Str. 44–46 · 14 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 8.10.2015 bis 28.1.2016 · € 145.– · 8 Plätze

B2 Conversación

Introducción a la conversación con temas actuales y cotidianos, repetición de la gramática, práctica de la expresión oral.
Se necesitan conocimientos del nivel B1 (toda la gramática).

B543519 **Berg am Laim**
Francisco Javier Aparicio Asensio · Vereinsheim Berg am Laim, 1. Stock · Berg-am-Laim-Str. 126 · 14 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 148.– · € 3.– für Lehrmaterial sind in der Kursgebühr enthalten · 8 Plätze

B543521 **Bogenhausen**
Rosa Ángela Vaccaro de Berger · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 14 x do 10.45 bis 12.15 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 148.– · € 3.– für Lehrmaterial sind in der Kursgebühr enthalten · 8 Plätze · ♿

B543523 **Grünwald**
Euride Velásquez · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · 14 x mi 16.30 bis 18.00 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 157.– · € 3.– für Lehrmaterial sind in der Kursgebühr enthalten · 6 Plätze · ♿

C1 – Fachkundige Sprachverwendung

Los cursos del nivel C1 son adecuados para las personas que han terminado el nivel B2 y pueden comprender el contenido esencial de temas concretos o abstractos en un texto complejo incluso en sus propios temas de especialización. Pueden comunicarse con personas hispanohablantes con un suficiente grado de fluidez y espontaneidad sin mayor esfuerzo. Expresan de modo claro y detallado su propia opinión sobre una amplia gama de temas.

C1 Conversación avanzada

Para participantes que puedan comunicarse sin problemas. Discutimos libremente sobre diversos temas, enriquecemos el vocabulario y profundizamos la gramática.

B544125 **Bogenhausen**
Teresita Oramas de Singer · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 6.10.2015 bis 16.2.2016 · € 168.– · € 3.– für Lehrmaterial sind in der Kursgebühr enthalten · 6 Plätze · ♿

Deutsch als Muttersprache

Sie sprechen Deutsch wie eine Muttersprache und möchten Ihre Kenntnisse weiter vertiefen. Lese- und Schreibkompetenz sind wichtige Säulen in der beruflichen und privaten Weiterentwicklung. Sprache stellt Verbindungen her zu den Anderen und der Welt und drückt die eigene Persönlichkeit in einzigartiger Weise aus. Hier finden Sie ein vielfältiges Kursangebot, mit dem Sie Ihren Sprachauftritt in Wort und Schrift perfektionieren können, damit Sie auf die täglichen Anforderungen sprachlich angemessen reagieren und eigene Ziele besser verwirklichen können.

Richtig sprechen und schreiben – Sprachpannen vermeiden

Müssen Sie im beruflichen Alltag viel reden und/oder schreiben? Sind Sie sich dabei nicht immer sicher, ob Sie Fremdwörter, Redewendungen, Vergangenheitsformen, Plurale oder den Konjunktiv II richtig verwenden? Oder diskutieren Sie manchmal im Kollegenkreis über richtiges und gutes Deutsch? Hier erfahren Sie, wie man häufig gemachte Fehler und Sprachpannen vermeidet und sich (richtig) stilvoll ausdrückt.

B601166 – Samstagsseminar **Obergiesing**
Yücel Özyürek · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23.1.2016 · € 38.– · 12 Plätze

Redewendungen und Sprachbilder im Deutschen

Sicher haben Sie schon mal „etwas durch die Blume gesagt", denn Sie wollten mit Ihrer Meinung nicht „hinter dem Berg halten", aber auch nicht „anecken" oder „mit der Tür ins Haus fallen". Das Deutsche – die Hochsprache, die Umgangssprache und der Dialekt – ist voll solcher interessanter bildhafter Ausdrücke.
Im Kurs werden wir sie am Beispiel von vier Themenkreisen „unter die Lupe nehmen" und unsere Ausdrucksfähigkeit bereichern. Die Teilnehmenden sind herzlich eingeladen, den Sprachschatz mit Redewendungen aus ihrer Heimat zu ergänzen.

B604110 **Obergiesing**
Michael Hermann · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 4 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 28.1. bis 25.2.2016 · € 34.– · 12 Plätze

Gutes Deutsch: Fremdwörter und Abkürzungen gehören dazu

Fremdwörter sind allgegenwärtig, ohne sie kommt man nicht mehr aus, und bei Verwechslungen kann man sich leicht blamieren. Sie lernen die wichtigsten Fremdwörter, deren richtige Schreibweise und angemessene Verwendung kennen. Dazu deren Ableitungen aus dem Lateinischen und Griechischen, die Vorsilben und Endungen, wie z. B. die international gebräuchlichen „-ion" Wörter. Einen Schwerpunkt bilden die medizinischen Fachbegriffe, z. B. in Laborberichten, und eine Liste der gebräuchlichsten offiziellen Abkürzungen.

B604111 – Samstagsseminar **Bogenhausen**
Wilhelm Kress · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 14.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 21.11.2015 · € 20.– · 12 Plätze

Phonetik: Perfekte Aussprache im Deutschen

Sie sprechen Deutsch fließend und trotzdem fehlt Ihrer Aussprache noch der letzte Schliff? Kein Problem, das wir nicht gemeinsam in den Griff bekommen könnten! Dafür werden wir – nach kurzer Trockenübung – praktisch und intensiv in einer kleinen Gruppe an Ihren Anliegen arbeiten. Sie werden anhand von Hörübungen feststellen, dass die richtige Kenntnis der deutschen Aussprache Ihren Sprachauftritt perfektioniert und auch Ihre Rechtschreibung verbessern wird.
Ein Skript kann im Kurs erworben werden.

B605110 – Samstagsseminar **Obergiesing**
Maximilian Weiß · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20.2.2016 · € 42.– · 8 Plätze

Deutsch – Integrationskurse

Anmeldung Gasteig
Rosenheimer Straße 5, Raum 3.138
S-Bahn Rosenheimer Platz
Telefon (089) 480 06-6172/6173 (allgemeine Auskünfte)
Hotline Integrationskurse: (089) 54 42 40-40

Grundstufe Kurstyp 2 und 3
Anmeldung und Beratung
montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr

Einstufungstests
montags und dienstags von 9.00 bis 12.00 Uhr sowie
mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 17.00 Uhr

Persönliche Anmeldung
Für die Integrationskurse im Gasteig ist nur persönliche Anmeldung möglich

Hotline Integrationskurse:
Unter der Telefonnummer (089) 54 42 40-40 erhalten Sie ausführliche Informationen zu unseren Integrationskursen
montags und dienstags 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs und donnerstags 14.00 bis 18.00 Uhr
Während der kursfreien Zeiten ist die Hotline nicht besetzt.

Kinderbetreuung
Bei Kursen mit dem Zusatz „XX" besteht die Möglichkeit, Kinder ab 18 Monaten liebevoll betreuen zu lassen. Anmeldung über das Fachgebiet.

Gebühren
Ermäßigungen sind in fast allen Kursen möglich.
Für Selbstzahler gelten die Regelungen der Münchner Volkshochschule, für Teilnehmende mit Berechtigungsschein die Bestimmungen des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

Voranmeldung
Für Teilnehmende, die einen Fortsetzungskurs besuchen möchten, besteht die Möglichkeit sich im Rahmen der Voranmeldung anzumelden.

Anmeldung für neue Teilnehmer

Kursstart am:	Anmeldung ab:
15.9.2015	7.9.2015
20.10.2015	7.10.2015
9.11.2015	20.10.2015
1.12.2015	18.11.2015
11.1.2016	14.12.2015
21.1.2016	12.1.2016

Für Grundstufe 1 ist die Anmeldung laufend möglich.

Wichtige Information zu den Integrationskursen im Gasteig
Mit diesen Kursen wenden wir uns an Teilnehmende, die lern- und fremdsprachenerfahren sind. Wir unterscheiden:

Kurstyp 2 und Kurstyp 3
Wenn Sie bereits Lernerfahrungen gesammelt haben bzw. Kenntnisse in einer oder mehreren Fremdsprachen mitbringen, raten wir Ihnen zu Kurstyp 2 bzw. Kurstyp 3. Regelmäßige Teilnahme am Unterricht sowie viel Zeit für Hausaufgaben und zum Selbstlernen sind die besten Voraussetzungen, um das Kursziel zu erreichen.
Das Niveau B1 kann nach 600 bzw. 400 Unterrichtseinheiten erreicht und im „Deutschtest für Zuwanderer" (DTZ) nachgewiesen werden.
Teilnehmende, die noch nie eine Fremdsprache erlernt haben, verweisen wir auf die Integrationskurse des Kurstyps 1, für die Sie sich in der Landwehrstraße 46 anmelden können.
Telefon (089) 54 42 40-14 (allgemeine Auskünfte)

Büroferien:
2.11.bis 5.11.2015, 23.12.2015 bis 6.1.2016

Integrationskurs Kurstyp 2 und 3

Anmeldung nur persönlich im Gasteig, Rosenheimer Str. 5, Raum 3.138
Telefon (089) 480 06-6172/6173 (allgemeine Auskünfte)
Hotline Integrationskurse: (089) 54 42 40-40

Grundstufe 2/2 (A2/2)

Lehrwerk: Berliner Platz 2 Neu, Lektion 19–24, Langenscheidt Verlag

B615050 **Obergiesing**
Adriana Rodrigues dos Santos Perpetuo/Parviz Sedighi · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 16 Wochenstunden · mo bis do 17.45 bis 21.00 Uhr · 15.9. bis 27.10.2015 · € 208.– (€ 120.– mit Berechtigungsschein)

Grundstufe 3/1 (B1/1)

Lehrwerk: Berliner Platz 3 Neu, Lektion 25–30, Langenscheidt Verlag

B615146 **Obergiesing**
Adriana Rodrigues dos Santos Perpetuo/Parviz Sedighi · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 16 Wochenstunden · mo bis do 17.45 bis 21.00 Uhr · 9.11. bis 17.12.2015 (auch am fr 27.11.) · € 208.– (€ 120.– mit Berechtigungsschein)

Grundstufe 3/2 (B1/2)

Lehrwerk: Berliner Platz 3 Neu, Lektion 31–36, Langenscheidt Verlag

B615254 **Obergiesing**
Adriana Rodrigues dos Santos Perpetuo/Parviz Sedighi · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 16 Wochenstunden · mo bis do 17.45 bis 21.00 Uhr · 11.1. bis 29.2.2016 · € 208.– (€ 120.– mit Berechtigungsschein)

MVHS-Firmenkurse

Ihre Firma benötigt dringend gut qualifizierte Fachkräfte aus dem Ausland?

Sie möchten Ihre neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beim Erlernen der deutschen Sprache gerne unterstützen?

Die MVHS bietet Ihnen **Deutschkurse**, auch mit dem Schwerpunkt Berufs- und Fachsprache, auf allen Niveaustufen; außerdem kompetente Beratung, Einstufungstests und Prüfungen.

Ihre Ansprechpartnerin: Heike Richter
Telefon (089) 480 06-61 55
E-Mail: firmenkurse@mvhs.de

Deutsch – Intensiv- und Standardkurse A1 bis C2
German – Intensive and Standard Courses A1 to C2

Persönliche Anmeldung und Beratung im Gasteig
Advice, guidance and registration in person in Gasteig

Öffnungszeiten
Montag, Dienstag 9.00 bis 13.00 Uhr
Mittwoch, Donnerstag 14.00 bis 19.00 Uhr
Samstag 11.00 bis 16.00 Uhr am 12./19.9., 24.10., 12.12.2015, 9.1. und 6.2.2016.
Leider können am Samstag keine Bestätigungen ausgestellt werden, und es findet keine Beratung und Anmeldung für Integrationskurse statt.

Opening Hours
Monday, Tuesday 9.00 to 13.00 hrs
Wednesday, Thursday 14.00 to 19.00 hrs
Saturday 11.00 to 16.00 hrs on 12./19.9., 24.10., 12.12.2015, 9.1. and 6.2.2016.
Unfortunately it is not possible to provide confirmation of participation or give advice and guidance for integration courses on any Saturdays.

Einstufungstest für die Niveaustufen A1 bis A2
Placement test for levels A1 to A2
im Internet rund um die Uhr unter http://einstufungstest.dw-world.de
Bitte bringen Sie Ihr Testergebnis mit in die Beratung!
online 24 hours a day at http://einstufungstest.dw-world.de
Please bring your test results with you when you come in for advice and guidance.

Einstufungstest für die Niveaustufen B1 bis C2 im Gasteig
Multimedia-Lernstudio, Raum 3.143
Montag 9.00 bis 11.00 Uhr
Donnerstag 15.00 bis 17.00 Uhr
Samstag 11.00 bis 14.00 Uhr am 12./19.9., 24.10., 12.12.2015, 9.1. und 6.2.2016.
Bitte mitbringen: Pass oder Personalausweis
Dauer: ca. 60 Minuten, Gebühr: € 5.–
Weitere Informationen zum Online-Einstufungstest unter www.ondaf.de.

Kursferien – Course holidays
2.11. bis 8.11., 21.12. bis 10.1., 8.2. bis 14.2.

EFQM
Recognised for Excellence
5 star - 2015

Die hohe Qualität von Bildungsangeboten, Beratung und Service steht im Mittelpunkt der Arbeit der Münchner Volkshochschule. Seit dem Jahr 2004 verfolgen wir dieses Ziel auch mit Hilfe eines systematischen Qualitätsmanagements nach EFQM (European Foundation for Qualitymanagement). Nach der Zertifizierung „Committed to Excellence" in 2006 und „Recognised for Excellence 4 star" in 2012 haben wir im Juli 2015 mit über 600 Punkten den Zertifizierungsgrad „Recognised for Excellence 5 star" erreicht.

1. Kursstart ab September

A1/A2

Für A1 (Kurse für Anfänger) ist die Anmeldung jederzeit möglich! Für diese Kurse können Sie sich auch telefonisch oder online anmelden, bei Fragen gehen Sie bitte in die Beratung im Gasteig. Diese Kurse richten sich an Teilnehmende mit keinen oder sehr geringen Deutschkenntnissen, aber die lateinische Schrift muss sicher beherrscht werden.

Beratung: Raum 3.143, 3. Stock
Anmeldung: 1. Stock

Registration for A1 (courses for beginners) is always possible. Registration for these courses can also be made via telephone or online. For questions, please visit our advice and guidance team in Gasteig.
The A1-courses are aimed at participants with little or no knowledge of German, however, all participants must be able to read and write using the German alphabet.

Advice and guidance: Room 3.143, 3rd floor
Registration: 1st floor

A1 Intensivkurs – Intensive Course
20 Unterrichtseinheiten/Woche – 20 teaching units per week

Lehrbuch/Coursebook: Netzwerk A1.1 und A1.2, Kapitel/Chapter 1–9, Klett-Langenscheidt

B631011 **Berg am Laim**
Jana Bagarry · Vereinsheim Berg am Laim, 1. Stock · Berg-am-Laim-Str. 126 · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 28.9. bis 30.10.2015 · € 255.–

B631015 **Obergiesing**
Helmut Ettenhuber/Elke Stigler · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo bis fr 14.00 bis 17.15 Uhr · 28.9. bis 30.10.2015 · € 255.–

A1 Standardkurs – Standard Course
Vormittag – Morning

Lehrbuch/Coursebook: Netzwerk A1.1 und A1.2, Kapitel/Chapter 1–9, Klett-Langenscheidt

B631026 **Messestadt Riem**
Thi Van Nam Nguyen · Kultur-Etage Messestadt · Erika-Cremer-Str. 8 (3. Stock) · di, mi und fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 29.9. bis 27.11.2015 · € 235.–

A1/A2 Standardkurs – Vormittag

Lehrbuch: Netzwerk A1.2, Kapitel 10–12, und A2.1, Kapitel 1–6, Klett-Langenscheidt

B631077 **Bogenhausen**
Anette Müller · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · mo, mi und fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 28.9. bis 27.11.2015 · € 235.–

A2/B1

Für diese Kurse können Sie sich auch telefonisch oder online anmelden, bei Fragen gehen Sie bitte in die Beratung im Gasteig.

Neuanmeldung ab Montag, 7. September
Beratung: Raum 3.143, 3. Stock
Anmeldung: 1. Stock

A2/B1 Intensivkurs
20 Unterrichtseinheiten/Woche

Lehrbuch: Netzwerk A2.2, Kapitel 7–12, und B1.1, Kapitel 1–3, Klett-Langenscheidt

B631127 **Obergiesing**
Joachim Scheuerer · Stadtteilkulturzentrum · Giesinger Bahnhofplatz 1 (Eingang Südpavillon, rechte Seite) · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 28.9. bis 30.10.2015 · € 255.–

B1 bis C2

Bitte gehen Sie vor der Anmeldung in die Beratung im Gasteig oder sprechen Sie mit Ihrer Kursleitung.

Neuanmeldung ab Montag, 7. September
Beratung: Raum 3.143, 3. Stock
Anmeldung: 1. Stock

B1 Standardkurs – Vormittag

Lehrbuch: Netzwerk B1.1 und B1.2, Kapitel 4–12, Klett-Langenscheidt

B631210 **Obergiesing**
Verena Appel · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo, di und do 9.00 bis 12.15 Uhr · 28.9. bis 26.11.2015 · € 235.–

B1/B2 Intensivkurs
20 Unterrichtseinheiten/Woche

Lehrbuch: Aspekte Neu B1+, Kapitel 1–5, Klett-Langenscheidt

B631255 **Neuperlach-Süd**
Joanna Zmyslowska-Wiese/Sibylla Machens · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 28.9. bis 30.10.2015 · € 255.–

B1/B2 Standardkurs – Vormittag

Lehrbuch: Sicher! B1+, Lektion 1–8, Hueber

B631265 **Obergiesing**
Rosmarie Reuschel-Albert · Volkshochschule · Severinstr. 6 · di bis fr 9.15 bis 12.30 Uhr · 22.9. bis 30.10.2015 · € 235.–

B2.1 Standardkurs – Abend

Lehrbuch: Aspekte Neu B2.1 und B2.2, Kapitel 4–7, Klett-Langenscheidt

B631354 **Obergiesing**
Rosanna Lanzillotti-Schreiner · Volkshochschule · Severinstr. 6 · di und do 18.00 bis 21.00 Uhr · 29.9. bis 26.11.2015 · € 160.–

B2.2 Intensivkurs
20 Unterrichtseinheiten/Woche

Lehrbuch: Aspekte Neu B2.2, Kapitel 6–10, Klett-Langenscheidt

B631385 **Bogenhausen**
André Hützen · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · mo bis fr 9.15 bis 12.15 Uhr · 28.9. bis 30.10.2015 · € 255.–

B631389 **Obergiesing**
Mihaela Suhanji · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo bis fr 14.00 bis 17.15 Uhr · 28.9. bis 30.10.2015 · € 255.–

C1.2 Allgemeinsprache – Intensivkurs
20 Unterrichtseinheiten/Woche

Lehrbuch: Aspekte C1.2, Kapitel 6–10, Klett-Langenscheidt

B631645 **Obergiesing**
Yvette Buchner/Agnes Gschwind · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo bis fr 9.15 bis 12.30 Uhr · 28.9. bis 30.10.2015 · € 255.–

C2 Intensivkurs
20 Unterrichtseinheiten/Woche

B631910 **Obergiesing**
Ursula Hasmann · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo bis fr 9.15 bis 12.30 Uhr · 28.9. bis 30.10.2015 · € 255.–

2. Kursstart ab November

A1/A2

Für A1 (Kurse für Anfänger) ist die Anmeldung jederzeit möglich! Für diese Kurse können Sie sich auch telefonisch oder online anmelden, bei Fragen gehen Sie bitte in die Beratung im Gasteig.
Diese Kurse richten sich an Teilnehmende mit keinen oder sehr geringen Deutschkenntnissen, aber die lateinische Schrift muss sicher beherrscht werden.
Beratung: Raum 3.143, 3. Stock
Anmeldung: 1. Stock

Registration for A1 (courses for beginners) is always possible. Registration for these courses can also be made via telephone or online. For questions, please visit our advice and guidance team in Gasteig.
The A1-courses are aimed at participants with little or no knowledge of German, however, all participants must be able to read and write using the German alphabet.
Advice and guidance: Room 3.143, 3rd floor
Registration: 1st floor

A1 Intensivkurs – Intensive Course
20 Unterrichtseinheiten/Woche – 20 teaching units per week

Lehrbuch/Coursebook: Netzwerk A1.1 und A1.2, Kapitel/Chapter 1–9, Klett-Langenscheidt

B632010 **Obergiesing**
Mihaela Suhanji · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo bis fr 14.00 bis 17.15 Uhr · 9.11. bis 18.12.2015 · € 295.–

A1 Standardkurs – Standard Course
Vormittag – Morning

Lehrbuch/Coursebook: Netzwerk A1.1 und A1.2, Kapitel/Chapter 1–9, Klett-Langenscheidt

B632013 **Obergiesing**
Verena Appel · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo, di und do 9.00 bis 12.15 Uhr · 30.11.2015 bis 18.2.2016 · € 235.–

A1/A2 Intensivkurs
20 Unterrichtseinheiten/Woche

Lehrbuch: Netzwerk A1.2, Kapitel 10–12, und A2.1, Kapitel 1–6, Klett-Langenscheidt

B632065 **Berg am Laim**
Jana Bagarry · Vereinsheim Berg am Laim, 1. Stock · Berg-am-Laim-Str. 126 · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 9.11. bis 18.12.2015 · € 295.–

B632075 **Obergiesing**
Helmut Ettenhuber/Elke Stigler · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo bis fr 14.00 bis 17.15 Uhr · 9.11. bis 18.12.2015 · € 295.–

A1/A2 Standardkurs – Vormittag

Lehrbuch: Netzwerk A1.2, Kapitel 10–12, und A2.1, Kapitel 1–6, Klett-Langenscheidt

B632085 **Messestadt Riem**
Thi Van Nam Nguyen · Kultur-Etage Messestadt · Erika-Cremer-Str. 8 (3. Stock) · di, mi und fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 1.12.2015 bis 19.2.2016 · € 235.–

A2/B1

Für diese Kurse können Sie sich auch telefonisch oder online anmelden, bei Fragen gehen Sie bitte in die Beratung im Gasteig.

Weitermeldung für alle Teilnehmenden im Programm 1. Kursstart mit Weitermeldeformular der Kursleitung bis Mittwoch, 21. Oktober

Anmeldung für neue Teilnehmende ab Donnerstag, 22. Oktober

Beratung: Raum 3.143, 3. Stock – Anmeldung: 1. Stock

A2/B1 Standardkurs – Vormittag

Lehrbuch: Netzwerk A2.2, Kapitel 7–12, und B1.1, Kapitel 1–3, Klett-Langenscheidt

B632170 **Bogenhausen**
Anette Müller · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · mo, mi und fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 30.11.2015 bis 19.2.2016 · € 235.–

B1 bis C2

Bitte gehen Sie vor der Anmeldung in die Beratung im Gasteig oder sprechen Sie mit Ihrer Kursleitung.

Weitermeldung für alle Teilnehmenden im Programm 1. Kursstart mit Weitermeldeformular der Kursleitung bis Mittwoch, 21. Oktober

Anmeldung für neue Teilnehmende ab Donnerstag, 22. Oktober

Beratung: Raum 3.143, 3. Stock – Anmeldung: 1. Stock

B1 Intensivkurs, 20 Unterrichtseinheiten/Woche

Lehrbuch: Netzwerk B1.1 und B1.2, Kapitel 4–12, Klett-Langenscheidt

B632205 **Obergiesing**
Evangelina Diana Stolz · Stadtteilkulturzentrum · Giesinger Bahnhofplatz 1 (Eingang Südpavillon, rechte Seite) · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 9.11. bis 18.12.2015 · € 295.–

B1/B2 Intensivkurs, 20 Unterrichtseinheiten/Woche

Lehrbuch: Aspekte Neu B1+, Kapitel 1–5, Klett-Langenscheidt

B632262 **Bogenhausen**
André Hützen · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · mo bis fr 9.15 bis 12.30 Uhr · 9.11. bis 18.12.2015 · € 295.–

B2.1 Intensivkurs, 20 Unterrichtseinheiten/Woche

Lehrbuch: Aspekte Neu B2.1, Kapitel 1–5, Klett-Langenscheidt

B632305 **Obergiesing**
Yvette Buchner/Agnes Gschwind · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo bis fr 9.15 bis 12.30 Uhr · 9.11. bis 18.12.2015 · € 295.–

B632310 **Neuperlach-Süd**
Joanna Zmyslowska-Wiese/Sibylla Machens · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 9.11. bis 18.12.2015 · € 295.–

B2.1 Standardkurs – Vormittag

Lehrbuch: Sicher! B2.1, Lektion 1–6, Hueber

B632317 **Obergiesing**
Rosmarie Reuschel-Albert · Volkshochschule · Severinstr. 6 · di bis fr 9.15 bis 12.30 Uhr · 10.11. bis 18.12.2015 · € 245.–

B2.2 Standardkurs – Abend

Lehrbuch: Aspekte Neu B2.2, Kapitel 8–10, Klett-Langenscheidt

B632422 **Obergiesing**
Rosanna Lanzillotti-Schreiner · Volkshochschule · Severinstr. 6 · di und do 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.12.2015 bis 18.2.2016 · € 160.–

C2 Allgemeinsprache – Intensivkurs
20 Unterrichtseinheiten/Woche

Ihre Sprachkompetenz wird in Hinblick auf das Goethe-Zertifikat C2: Großes Deutsches Sprachdiplom gestärkt und weiter ausgebaut. Die Inhalte orientieren sich am breiten Spektrum gesellschaftspolitischer Themen und landeskundlicher Aspekte, wobei Wortschatzerweiterung und prüfungsrelevante Grammatikthemen im Mittelpunkt stehen. Außerdem wird auf Wunsch ein Titel von der Bücherliste des Goethe-Instituts bearbeitet.

B632950 **Obergiesing**
Ursula Hasmann · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo bis fr 9.15 bis 12.30 Uhr · 9.11. bis 18.12.2015 · € 295.–

3. Kursstart ab Januar

A1/A2

Für A1 (Kurse für Anfänger) ist die Anmeldung jederzeit möglich! Für diese Kurse können Sie sich auch telefonisch oder online anmelden, bei Fragen gehen Sie bitte in die Beratung im Gasteig.
Diese Kurse richten sich an Teilnehmende mit keinen oder sehr geringen Deutschkenntnissen, aber die lateinische Schrift muss sicher beherrscht werden.
Beratung: Raum 3.143 – Anmeldung: 1. Stock

Registration for A1 (courses for beginners) is always possible. Registration for these courses can also be made via telephone or online. For questions, please visit our advice and guidance team in Gasteig.
The A1-courses are aimed at participants with little or no knowledge of German, however, all participants must be able to read and write using the German alphabet.
Advice and guidance: Room 3.143, 3rd floor
Registration: 1st floor

A1 Intensivkurs – Intensive Course
20 Unterrichtseinheiten/Woche – 20 teaching units per week

Lehrbuch/Coursebook: Netzwerk A1.1 und A1.2, Kapitel/Chapter 1–9, Klett-Langenscheidt

B633001 **Obergiesing**
Evangelina Diana Stolz · Stadtteilkulturzentrum · Giesinger Bahnhofplatz 1 (Eingang Südpavillon, rechte Seite) · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 11.1. bis 19.2.2016 · € 255.–

A1/A2 Intensivkurs
20 Unterrichtseinheiten/Woche

Lehrbuch: Netzwerk A1.2, Kapitel 10–12, und A2.1, Kapitel 1–6, Klett-Langenscheidt

B633039 **Obergiesing**
Mihaela Suhanji · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo bis fr 14.00 bis 17.15 Uhr · 11.1. bis 19.2.2016 · € 255.–

Abenteuerurlaub für die kleinen grauen Zellen …

… gibt es bei uns auch zum Verschenken!
Mit einem Gutschein kann die oder der Beschenkte aus den über 8000 Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule frei wählen – und jetzt auch online buchen!

Geschenkgutscheine im Wert von € 5.– bis € 50.–

- erhalten Sie in unseren Anmeldestellen
- telefonisch unter (089) 48006-6222
- per E-Mail unter geschenkgutschein@mvhs.de
- online unter www.mvhs.de/geschenkgutschein

A2/B1

Bitte gehen Sie vor der Anmeldung in die Beratung im Gasteig oder sprechen Sie mit Ihrer Kursleitung.

Weitermeldung für alle Teilnehmenden im Programm 2. Kursstart mit Weitermeldeformular der Kursleitung bis Mittwoch, 9. Dezember

Anmeldung für neue Teilnehmende ab Donnerstag, 10. Dezember

Beratung: Raum 3.143, 3. Stock – Anmeldung: 1. Stock

A2/B1 Intensivkurs
20 Unterrichtseinheiten/Woche

Lehrbuch: Netzwerk A2.2, Kapitel 7–12, und B1.1, Kapitel 1–3, Klett-Langenscheidt

B633057 **Berg am Laim**
Jana Bagarry · Vereinsheim Berg am Laim, 1. Stock · Berg-am-Laim-Str. 126 · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 11.1. bis 19.2.2016 · € 255.–

B633067 **Obergiesing**
Helmut Ettenhuber/Elke Stigler · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo bis fr 14.00 bis 17.15 Uhr · 11.1. bis 19.2.2016 · € 255.–

B1/B2

Bitte gehen Sie vor der Anmeldung in die Beratung im Gasteig oder sprechen Sie mit Ihrer Kursleitung.

Weitermeldung für alle Teilnehmenden im Programm 2. Kursstart mit Weitermeldeformular der Kursleitung bis Mittwoch, 9. Dezember

Anmeldung für neue Teilnehmende ab Donnerstag, 10. Dezember

Beratung: Raum 3.143, 3. Stock
Anmeldung: 1. Stock

B1/B2 Intensivkurs
20 Unterrichtseinheiten/Woche

Lehrbuch: nach Wahl der Kursleitung

B633120 **Obergiesing**
Ursula Hasmann · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo bis fr 9.15 bis 12.30 Uhr · 11.1. bis 19.2.2016 · € 255.–

B2.1 Intensivkurs
20 Unterrichtseinheiten/Woche

Lehrbuch: Aspekte Neu B2.1, Kapitel 1–5, Klett-Langenscheidt

B633309 **Bogenhausen**
André Hützen · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · mo bis fr 9.15 bis 12.30 Uhr · 11.1. bis 19.2.2016 · € 245.–

B2.2 Intensivkurs
20 Unterrichtseinheiten/Woche

Lehrbuch: Aspekte Neu B2.2, Kapitel 6–10, Klett-Langenscheidt

B633340 **Obergiesing**
Yvette Buchner/Agnes Gschwind · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo bis fr 9.15 bis 12.30 Uhr · 11.1. bis 19.2.2016 · € 255.–

B633344 **Neuperlach-Süd**
Joanna Zmyslowska-Wiese/Sibylla Machens · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 11.1. bis 19.2.2016 · € 255.–

B2.2 Standardkurs

Lehrbuch: Sicher! B2.2, Lektion 7–12, Hueber

B633354 **Obergiesing**
Rosmarie Reuschel-Albert · Volkshochschule · Severinstr. 6 · di bis fr 9.15 bis 12.30 Uhr · 12.1. bis 26.2.2016 · € 235.–

Integrationsangebote

Wichtige Hinweise zur Anmeldung
Beratung und Anmeldung im laufenden Semester
Hedwig Fuß, Ingrid Veicht
Volkshochschule, Landwehrstraße 46, Vgb, 3. Stock

Anmelde- und Beratungszeiten
montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr
Telefon (089) 5442 40-14

Telefonische Anmeldung
Für die Kurse in der Landwehrstraße 46 ist leider keine Online- und keine telefonische Anmeldung möglich.

Unterrichtsort
Alle Kurse und Lehrgänge für junge und erwachsene Migrantinnen und Migranten finden in den Räumen der Volkshochschule, Landwehrstraße 46 statt, falls nichts anderes angegeben ist.

„Komm rein"
Startprogramm für Flüchtlinge in Sprache und Alltag

Projektkoordination: Gunhild Brössler

Für viele Menschen, die Schutz vor Krieg, Folter und Tod suchen, ist Deutschland zunächst eine weiße Landkarte, auf der nur die Hoffnung als vages Ziel eingezeichnet ist. Worauf sich die Menschen eingelassen haben, merken sie oft erst nach ihrer Ankunft im fremden Land.
Die Zeit des Wartens auf den Transfer in eine Gemeinschaftsunterkunft kann bis zu drei Monaten dauern. In der Erstaufnahmeeinrichtung McGraw-Kaserne bieten wir seit März 2015 ein sprachliches Orientierungsangebot für Neuankömmlinge an. Die Teilnehmenden erhalten in der kurzen Zeit ihres Aufenthalts eine sprachliche Erstversorgung für ihren weiteren Weg in Deutschland. Bei der Auswahl der Inhalte orientieren wir uns am Alltag.
Der Unterricht wird ergänzt durch Exkursionen in die Stadt und Bausteinen zur interkulturellen Sensibilisierung.
Dieses Projekt ist ein einjähriger Pilot und wird in Kooperation mit der Stelle für Interkulturelle Arbeit durchgeführt.
Die Finanzierung erfolgt über das Sozialreferat der Landeshauptstadt München und Eigenmittel der Münchner Volkshochschule GmbH.

Komm rein – Sprachliche Erstorientierung für Flüchtlinge in der McGraw-Kaserne

B670900 **Giesing**
Abdolaziz Dorrani · Außenstelle Mc-Graw-Kaserne, Unterrichtsraum · Tegernseer Landstr. 289a · mo bis do 14.00 bis 17.30 Uhr · 1.9.2015 bis 29.2.2016 · Gebührenfrei · 16 Plätze

Junge Volkshochchschule

Tagesrallye zu Ausbildungsbetrieben im Münchner Osten für Schülerinnen und Schüler aus Flüchtlingsklassen

In einer „Tagesrallye" mit öffentlichen Verkehrsmitteln lernen Schülerinnen und Schüler aus den Klassen für Flüchtlinge und Asylbewerber an der Balanstraße Ausbildungs- und Praktikumsbetriebe im Münchner Osten kennen. Sie bekommen Impulse für die Berufswahl und einen Eindruck von den an sie gestellten Anforderungen. Ganz nebenbei lernen sie die weitere Umgebung ihrer Schule und die Benutzung der öffentlichen Verkehrsmittel besser kennen.

B123203 **Ramersdorf**
Winfried Fess/Constanze Schellhaas, MVHS · Berufsschule zur Berufsvorbereitung · Balanstr. 208 · Terminvereinbarung und Anmeldung über die Berufsschule für Berufsvorbereitung · Gebührenfrei

Alphabetisierung und Grundbildung

Alphabetisierungs- und Grundbildungskurse der MVHS

Lesen, Schreiben und Rechnen lernen ist auch für viele Erwachsene ein Thema. Alleine in München geht man von etwa 131 200 funktionalen AnalphabetInnen aus. Die MVHS unterstützt betroffene beim Erwerb der Grundkompetenzen durch Lern- und Beratungsangebote an unterschiedlichen Standorten.
Die Angebote richten sich an Personen, die ihre Kompetenzen in den Bereichen Lesen, Schreiben, Rechnen sowie Deutsch und EDV erweitern möchten. Denn, wer in diesen Grundkompetenzen sicher ist, kann zum Beispiel seinen Kindern bei den Hausaufgaben helfen, Elternbriefe lesen, den Führerschein machen, SMS und Emails schreiben, Formulare richtig lesen und ausfüllen und seine beruflichen Chancen erweitern.

Wir bieten

- Eine offene Lernwerkstatt zum Kennenlernen des Angebots
- ALPHA+-Kurse zum Lesen und Schreiben in vier Stufen
- Deutsch für Legastheniker
- Kurse zum Rechnen lernen

Kursbegleitende Angebote

- Sozialpädagogische Betreuung
- Lernberatung

Kostenfreiheit für Teilnehmende

Die Kurse sind kostenlos. Das Projekt wird von der Münchner Volkshochschule getragen sowie aus Mitteln des Freistaats Bayern kofinanziert. Die Teilnahme ist für die Lernenden nicht auf den Besuch eines Alpha+-Kurses beschränkt. Jeder Teilnehmende kann mehrere Alpha+-Kurse nacheinander besuchen.

Informationen, Anmeldung und Beratung: (089) 548476-28
oder jeden Dienstag und Mittwoch in der Lernwerkstatt sowie in den Lernwerkstätten in den BildungsLokalen der Quartiere.

Lernwerkstatt – Lesen, Schreiben, Computer für alle

Die Lernwerkstätten der Münchner Volkshochschule bieten einen geschützten Rahmen für die ersten Schritte zum selbstständigen Lernen, frei von Druck, in eigenem Tempo, zu eigenen Zielen. Für Fragen und Unterstützung stehen Ihnen erfahrene Lernbegleiterinnen zur Verfügung.
Das Lernangebot ist kostenlos. Sie können ohne Anmeldung kommen, der Einstieg ist jederzeit möglich.
In den Lernwerkstätten können Sie:

- in das Lernen wieder einsteigen,
- in angenehmer und ungezwungener Atmosphäre lernen,
- nach eigenen Wünschen und Zielen lernen,
- ein für Sie passendes Kursangebot finden.

Information und Beratung:
Telefon: (089) 548476-28

Die Lernwerkstätten im Quartier: Neuperlach

Lernwerkstatt
im BildungsLokal Neuperlach
Peschelanger 8

Telefon: (089) 62837-531/751

Die Lernwerkstatt im Quartier ist ein Kooperationsprojekt der MVHS mit den BildungsLokalen des Referats für Bildung und Sport der Landeshauptstadt München.

Öffnungszeiten:
Dienstag 16.00 bis 17.30 Uhr und
Freitag 10.00 bis 11.30 Uhr

Das Lernangebot ist kostenlos.

Jugendlernwerkstatt
im BildungsLokal Neuperlach

Die Jugendlernwerkstatt unterstützt und begleitet junge Menschen, die die Schule erfolgreich abschließen möchten, einen Einstieg in den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt suchen und eine berufliche Perspektive entwickeln möchten.

Angebot:
- Unterstützung bei den Hausaufgaben
- Gezielte Vorbereitung auf Tests und Schularbeiten
- Üben und wiederholen von Lernstoff
- Lernen lernen – Kennenlernen von Lerntechniken
- Kompetente Beratung durch die Lernbegleiter
- Unterstützung beim Bewerbungsprozess

im BildungsLokal Neuperlach
Peschelanger 8
Telefon: (089) 62837-531/751

Öffnungszeiten:
Montag und Mittwoch von 17.30 bis 19.00 Uhr

Die Jugendlernwerkstatt ist ein Kooperationsprojekt der MVHS mit dem BildungsLokal Neuperlach. Das Lernangebot ist kostenlos.

Grundbildung Lesen und Schreiben

Stufe 2 – Lesen und Schreiben von Anfang an

Sie üben Wörter und einfache Texte schneller zu erfassen und deren Sinn besser zu verstehen. Anstatt Wörter nach dem Hören zu schreiben, lernen Sie Regeln, wie Sie Wörter richtig schreiben. Am Ende der Stufe 2 lesen Sie flüssiger und machen weniger Fehler beim Schreiben.

B710036 **Neuperlach-Süd**
Christiane Sarrazin · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · mi und fr 9.30 bis 11.00 Uhr · 23.9.2015 bis 27.1.2016 · Gebührenfrei · 10 Plätze

B710038 **Obergiesing**
Karin Scheingruber · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mi 9.00 bis 12.00 Uhr · 23.9.2015 bis 27.1.2016 · Gebührenfrei · 10 Plätze

Stufe 3 – Lesen und Schreiben von Anfang an

Sie lernen oder wiederholen ob man ein Wort mit ie – h – s – ss – ß – d – t – tz – ck schreibt. Sie üben die Grundregeln der Grammatik, der Groß- und Kleinschreibung, die Wortarten, die Zeiten und die Grundlagen der Zeichensetzung. Am Ende der Stufe 3 lesen und schreiben Sie Texte flüssiger und machen weniger Fehler beim Schreiben.

B710067 **Obergiesing**
N.N. · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x fr 9.00 bis 12.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 25.9.2015 bis 22.1.2016 · Gebührenfrei

www.mvhs.de

Besuchen Sie uns auch im Internet!

Hier können Sie rund um die Uhr Bildung **online buchen,** finden **schnell und aktuell** alle Informationen zu unserem vielfältigen Angebot.

Junge Volkshochschule

Die Junge Volkshochschule ist ein Programmangebot für Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 14 und 25 Jahren – rund 150 Veranstaltungen in ganz München. Mehr dazu erfahrt ihr unter www.mvhs.de

Graffitis mit LOOMIT
Für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren

Der Kursleiter, Künstlername LOOMIT, jahrelang als illegaler Sprüher unterwegs, arbeitet heute ganz legal in dieser Kunstrichtung. Ihr lernt den Umgang mit der Sprühdose auf Übungskartons und werdet dann an einem dafür freigegebenen Objekt diese Technik anwenden. Vorab gibt es eine Materialbesprechung und Infos über den Ursprung der Technik und die aktuelle Szene. Die Arbeitsflächen befinden sich an wechselnden Orten, deshalb ist pünktliches Erscheinen sehr wichtig. Bei schlechtem Wetter wird regengeschützt gearbeitet.
Bitte entsprechende Kleidung und eine Staubmaske mitbringen.

B220520 – Wochenendseminar **Berg am Laim**
Mathias Köhler · Kultfabrik · Treffpunkt: Haupteingang · Grafinger Str. 6 · sa/so 11.00 bis 16.00 Uhr · 14./15.11.2015 · € 59.– (ermäßigte Kursgebühr) · Zuzüglich € 19.– Materialgeld · 10 Plätze

Nähen für Teens: Aller Anfang muss nicht schwer sein
Für Jugendliche von 13 bis 19 Jahren

Für Anfänger, die den Umgang mit der Nähmaschine lernen wollen. Vom Einfädeln über die richtige Spannung und Nadelwahl werden alle Fragen rund um die Nähmaschine beantwortet. Auch der Einsatz der verschiedenen Füßchen wird gezeigt. Tipps und Tricks werden mit ersten Nähproben geübt. Am zweiten Tag wird ein einfaches Teil genäht (z. B. Kissen, Tasche), um das Gelernte zu vertiefen.
Bitte mitbringen: unifarbenen Baumwollstoff, Nähgarn, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Steck- /Nähnadeln, Geodreieck, Schreibzeug.

B238160 – Wochenendseminar **Grünwald**
Iris Warwas · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 30./31.1.2016 · € 62.– (ermäßigte Kursgebühr) · 9 Plätze · ♿

Gitarrenkurs
für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren

Du möchtest gerne deine Lieblingssongs nachspielen, vielleicht später auch eigene Stücke machen? Dazu brauchst du einiges Handwerkszeug. Im Kurs lernen wir die Basics des Gitarre Spielens: Griffe, Schlagmuster und natürlich geht es auch nicht ganz ohne Theorie.
Bitte eigene Gitarre und Lust zum Spielen mitbringen.

B274316 **Obergiesing**
Robert Richter · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 16.15 bis 17.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 110.– (ermäßigte Kursgebühr) · 4 Plätze

B274318 **Obergiesing**
Robert Richter · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 17.00 bis 17.45 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 110.– (ermäßigte Kursgebühr) · 4 Plätze

Cool cooking – für Teens von 12 bis 16 Jahren

Euch läuft bei Kochsendungen das Wasser im Mund zusammen? Wie wär es denn mal mit selber kochen? Kann ich nicht, gibt es nicht! Gemeinsam Gerichte aus frischen Zutaten kochen und aufessen, macht Spaß. Gönnt euren Geschmacksnerven mal ein Abenteuer!
In Kooperation mit den Ernährungstagen 2015 des Kompetenzzentrums für Ernährung (KErn), www.ernaehrungstage.de
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B380150 – Samstagsseminar **Grünwald**
Michaela Scherbinek · Gymnasium Grünwald · Laufzorner Str. 1 (Eingang Mensagebäude) · sa 13.00 bis 17.00 Uhr · 20.2.2016 · € 21.– (ermäßigte Kursgebühr) · Zuzüglich € 7.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Barrierefrei lernen

Information, Beratung, Anmeldung

Im Fachgebiet Barrierefrei lernen finden Sie Kurse und Veranstaltungen, die Ihre besonderen Bedürfnisse berücksichtigen. So haben Sie hier die Möglichkeit, in kleinen Gruppen und in geschütztem Rahmen in Ihrem eigenen Tempo zu lernen. Darüber hinaus gibt es Unterstützungsangebote, die es Ihnen ermöglichen, an diesen Veranstaltungen und Kursen teilzunehmen. Gehörlose Menschen haben die Möglichkeit, Kurse mit einem Gebärdensprachdolmetscher zu besuchen. Tagesfahrten werden mit rollstuhlgerechten Bussen durchgeführt und von Assistenten begleitet. Wir freuen uns, wenn Sie – mit oder ohne Behinderungen – unsere Veranstaltungen nutzen.

Sie erreichen uns
in den Räumen der Stiftung Pfennigparade
Münchner Volkshochschule
Barrierefrei lernen
Barlachstraße 28, Raum NK 07,
80804 München
Telefon (089) 302008, Telefax (089) 3008661
E-Mail: barrierefrei-lernen@mvhs.de

Verkehrsanbindung
U2/U3 Scheidplatz; U2 Milbertshofen; Bus 142 Barlachstraße

Bürozeiten
montags bis donnerstags von 9.00 bis 12.00 und 13.00 bis 15.30 Uhr, freitags von 9.00 bis 12.00 Uhr.
In den Schulferien ist das Büro nicht durchgehend besetzt.

Anmeldung
Ab Montag, den 7. September 2015, können sich alle Menschen bei uns im Fachgebiet anmelden. Für Menschen mit Behinderungen gibt es weitere Anmeldemöglichkeiten über unsere Kooperationspartner:

Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.
WfbM München
Humboldtstraße 2a, 81543 München
Anmeldung für Mitarbeiter der Caritas Werkstatt.
Ansprechpartner vor Ort: Sebastian Braumandl, Begleitender Dienst

Lebenshilfe Werkstatt GmbH
Scharnitzstr. 11, 81377 München
Anmeldung für Mitarbeiter der Lebenshilfe Werkstatt
Ansprechpartner: Susanne Kausche, Fachdienst Erwachsenenbildung

SWW Südbayerische Wohn- und Werkstätten
für Blinde und Sehbehinderte GmbH
Roßtalerweg 2, 81549 München
Ansprechpartner: Jenny Buchheister

Gehörlosenverband München und Umland e.V.
Kilian Knoerzer, Referent für Medien und Öffentlichkeitsarbeit
Lohengrinstraße 11, 81925 München
Telefon (089) 992698-0
Telefax (089) 99269811

MFZ Münchner Förderzentrum Giesing GmbH
St.-Quirin-Straße 19, 81549 München

Ermäßigungsbedingungen für Menschen mit Einschränkungen
Die Kursgebühr für Menschen mit Behinderungen kann ab € 21.– wie folgt ermäßigt werden:

1. Ab 50 Prozent GdB erhalten Sie eine Ermäßigung von 20 Prozent.
2. Wenn Sie einen München-Pass oder Freizeit-Pass besitzen, erhalten Sie eine Ermäßigung von 50 Prozent.

Es ist nur eine Ermäßigung pro Kurs möglich. Weitere Informationen finden Sie bei den Allgemeinen Geschäftsbedingungen ab Seite 216.

Barrierefrei lernen

Musik, Tanz und Kreativität

Trommeln und Percussion
für blinde und sehbehinderte Menschen

Sie lernen Rhythmen aus verschiedenen Ländern kennen und hören Klang-Beispiele von Trommel- und Percussionmusik. Gemeinsam komponieren wir eigene Trommel-Musikstücke. Diese nehmen wir zum Abschluss des Kurses auf. Die Freude am gemeinsamen Trommeln und die Verbesserung der eigenen Trommelfähigkeiten stehen im Vordergrund.

B160200 **Obergiesing**
Matthias Frey · Südbayerische Wohn- und Werkstätten für Blinde · Roßtaler Weg 2–4 · 15 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.10.2015 bis 15.2.2016 · € 53.– · 6 Plätze · ♿

Trommeln

Die Djembe ist eine große Holztrommel und wird mit beiden Händen gespielt. Erleben Sie; wie viel Freude Rhythmus bereiten kann.
Viel Spaß beim Grooven!

B160211 **Untergiesing**
Martina Schulz · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x di 13.30 bis 14.15 Uhr · 6.10.2015 bis 16.2.2016 · € 47.– · 10 Plätze · ♿

B160213 **Untergiesing**
Martina Schulz · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x di 14.15 bis 15.00 Uhr · 6.10.2015 bis 16.2.2016 · € 47.– · 10 Plätze · ♿

B160214 **Untergiesing**
Martina Schulz · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x do 14.15 bis 15.00 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 47.– · 10 Plätze · ♿

Tanzen

Es wird gemeinsam getanzt – Sie lernen zu zweit oder in kleinen Gruppen Tänze aus verschiedenen Ländern und Kulturen kennen, z. B. traditionelle und moderne Volkstänze.
Sie werden dabei von dynamischen Trommelrhythmen begleitet.

B160220 **Untergiesing**
Ute Schmitt · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 16 x mo 7.45 bis 8.45 Uhr · 5.10.2015 bis 22.2.2016 · € 38.– · 14 Plätze · ♿

Singen

Gemeinsam singen wir unterschiedlichste Lieder, z. B. Jahreszeitenlieder, Volkslieder, Schlager und Kanons. Sie werden dabei von vielen verschiedenen Instrumenten begleitet und haben die Möglichkeit, Gleichgesinnte zu treffen und neue Kontakte zu knüpfen.

B160230 **Untergiesing**
Ute Schmitt · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 16 x mo 8.45 bis 9.45 Uhr · 5.10.2015 bis 22.2.2016 · € 38.– · 14 Plätze · ♿

AbArt – wir machen Theater

Die Gruppe AbArt verbindet die Lust am kreativen Experimentieren mit Performance, Theater und Tanz. Bei Interesse melden Sie sich bitte im Fachgebiet unter Telefon (089) 302008.

B160246 **Bogenhausen**
Lieve Leirs · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 19 x di 17.00 bis 22.00 Uhr · 29.9.2015 bis 23.2.2016 · Gebührenfrei · 12 Plätze · ♿

Barrierefrei lernen

Bewegung und Entspannung

Ich beweg mich – ich fühl mich wohl
Für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Caritas Werkstatt

Gemeinsam mit anderen entdecken Sie den Spaß an der Bewegung. Sie tanken neue Energie und bringen Ihren Kreislauf in Schwung. Durch Walken, Laufen und verschiedene Körperübungen verbessern Sie Ihr Wohlbefinden. Tipps für den Alltag und zu Hause runden das Programm ab.

B160327 **Untergiesing**
Gabriella Horvath · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x mi 15.00 bis 15.45 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 47.– · 8 Plätze · ♿

Rollstuhlbasketball

Dieser schnelle Sport schult Reaktion und Geschicklichkeit und macht einfach Spaß! Für im Oberkörper bewegliche Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen. Gehbehinderten kann ein Rollstuhl zur Verfügung gestellt werden.

B160330 **Harlaching**
Ursula Büchler · Bayerische Landesschule für Körperbehinderte · Grünwalder Str. 68 · 15 x di 17.00 bis 18.30 Uhr · 13.10.2015 bis 16.2.2016 · € 53.– · 8 Plätze · ♿

B160335 **Harlaching**
Ursula Büchler · Bayerische Landesschule für Körperbehinderte · Grünwalder Str. 68 · 15 x di 18.30 bis 20.00 Uhr · 13.10.2015 bis 16.2.2016 · € 53.– · 8 Plätze · ♿

Fit im Alltag – Übungen für einen starken Rücken

Mangelnde Bewegung und Stress können zu Haltungsschäden mit Muskelverspannungen, Beschwerden im Wirbelsäulenbereich und verminderter Leistungsfähigkeit führen. In diesem Kurs stärken Sie Ihren Rücken und bauen durch gezielte Übungen die gesamte Muskulatur auf.
Für jedes Alter geeignet.

B160337 **Untergiesing**
Gabriella Horvath · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x mi 13.30 bis 14.15 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 47.– · 8 Plätze · ♿

B160339 **Untergiesing**
Gabriella Horvath · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x mi 14.15 bis 15.00 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 47.– · 8 Plätze · ♿

EDV

Mein Cewe-Fotobuch erstellen – Fortsetzung
in Deutscher Gebärdensprache

Sie lernen eine große Auswahl an Hintergründen, Designs und „Cliparts" kennen. Sie erlangen eine maximale Flexibilität bei der Gestaltung des eigenen Fotobuchs.

B160535 **Oberföhring**
Maria Sailer · Gehörlosenverband München und Umland e. V. · Lohengrinstr. 11 · 5 x fr 10.00 bis 13.00 Uhr · 9.10. bis 6.11.2015 · € 35.– · 10 Plätze · ♿

Das Finanzprogramm Quicken 2015
in Deutscher Gebärdensprache

Sie lernen die Verbindung von der Buchführung zu Excel, einen Haushaltsplan zu erstellen für Verein, Geschäft, Wohnung, Reise. Die Anpassung der Budgetwerte je Kategorie und Klasse sowie eine vielseitige Regelverwaltung.(Kundenstimmen/Mitgliederadressen/ Onlinebanking).

B160545 **Oberföhring**
Albert Sailer · Gehörlosenverband München und Umland e. V. · Lohengrinstr. 11 · 5 x do 17.00 bis 20.00 Uhr · 22.10. bis 19.11.2015 · € 35.– · 10 Plätze · ♿

Barrierefrei lernen

Astronomie

Neues aus der Astronomie
in Deutscher Gebärdensprache

B160555 – Wochenendseminar **Oberföhring**
Hans-Holger Miebach · Gehörlosenverband München und Umland e. V. · Lohengrinstr. 11 · fr 17.00 bis 20.00 Uhr · sa 9.00 bis 18.00 Uhr · so 9.00 bis 12.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 13./14./15.11.2015 · € 40.– · 10 Plätze · ♿

Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Sie lernen die eigenständige Sprache der gehörlosen Menschen, eine nonverbale Form der Kommunikation. Neben den Gebärden trainieren Sie Körpersprache, Mimik und Gestik. Außerdem erhalten Sie einen Einblick in das Leben und die Kultur der Gehörlosengemeinschaft. Ab jetzt gibt es zwei neue DGS-Lehrbücher.

- „Deutsche Gebärdensprache – Teil 1" für Grundkurse.
- „Deutsche Gebärdensprache – Teil 2" für Aufbaukurse 1 bis 4.

Buchbestellung: über E-Mail: bayern@viko-medien.de
oder www.viko-medien.de

Deutsche Gebärdensprache – Grundkurs

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 1, Verlag: VIKO-Bayern
Bestellung unter: bayern@viko-medien.de oder www.viko-medien.de

B160716 **Obergiesing**
Rebecca Vollath · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 12 x mo 17.30 bis 19.00 Uhr · 9.11.2015 bis 15.2.2016 · € 84.– · 12 Plätze

Deutsche Gebärdensprache – Aufbaukurs 2

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 2, Verlag: VIKO-Bayern
Bestellung unter: bayern@viko-medien.de oder www.viko-medien.de

B160769 **Obergiesing**
Rebecca Vollath · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 12 x mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 9.11.2015 bis 15.2.2016 · € 84.– · 10 Plätze

Redewendungen in Deutscher Gebärdensprache

Die deutsche Sprache umfasst eine Vielzahl von Redewendungen, Zitaten und Sprichwörtern, die einen wesentlichen Teil der Alltagssprache ausmachen. Jeder Gehörlose, der die Feinheiten der deutschen Sprache erlernen möchte, sollte sich mit diesen geflügelten Wörtern vertraut machen, um seine Sprachkompetenz zu verbessern und seinen Wortschatz zu erweitern. Im Kurs wird auch auf die geschichtliche Herkunft von Zitaten und deren Bedeutung eingegangen, wie beispielsweise „Es wächst zusammen, was zusammen gehört" (Willy Brandt).

B160645 **Oberföhring**
Rudi Sailer · Gehörlosenverband München und Umland e. V. · Lohengrinstr. 11 · 10 x mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 12.10. bis 21.12.2015 · € 35.– · 10 Plätze · ♿

Werden Sie Mitwisser!

Wussten Sie's schon? Mit der **MVHS-Card** haben Sie freien Zutritt zu rund **880 Veranstaltungen** – für nur **55 Euro**.

Neugierig geworden? Blättern Sie auf die letzte Seite!
Information und Buchung in allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 480 06-62 39 und **www.mvhs.de/mvhs-card**.

Senioren Volkshochschule

Senioren Volkshochschule Giesing
Werinherstraße 33, 81541 München

Beratung und Anmeldung:
Anmelde-Telefon: (089) 62 08 20-0
Schriftliche Anmeldung: Telefax (089) 62 08 20-30

Organisatorisch-pädagogische Mitarbeit: Petra Hasch-Beyer
Telefon (089) 62 08 20-19

Sachbearbeitung: Hüsniye Rousdi oglou
Telefon (089) 62 08 20-10

Telefonische und persönliche Anmeldung zu folgenden Zeiten:
Montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr
Mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

„Wahre Tatkraft im Alter liegt darin, die Jugend des Geistes zu erhalten" – dem englischen Schriftsteller Mortimer Collins kann nur zugestimmt werden und mit einem breitem Angebot bietet Ihnen die Senioren Volkshochschule dazu vielfältige Gelegenheiten. Unser Kursangebot im Stadtbereich Ost unterstützt Sie, Ihre körperliche Gesundheit zu erhalten, das psychische, geistige und soziale Wohlbefinden zu stärken, Freude und Engagement zu fördern.

Zusammen mit Dozentinnen und Dozenten, die fundierte Erfahrung in der Seniorenbildung haben, erwerben Sie Kenntnisse in Ihrem Lerntempo, z. B. Fremdsprachen, kreatives Gestalten oder auch Bewegungs- und Entspannungsformen. Unsere Unterrichtszeiten sind am Vor- und Nachmittag. Es wird in kleineren Gruppen gelernt, die eine intensive Betreuung ermöglichen. Entdecken Sie Ihre Talente und erhalten Sie Ihre körperliche und geistige Fitness. Das Team der Senioren Volkshochschule berät Sie gerne!

Die Senior-Card

Nutzen Sie Ihren Altersvorsprung mit 20 Prozent Preisvorteil!

Sie sind an mehreren Kursen der **Senioren Volkshochschule** interessiert? Dann kann die **Senior-Card** für Sie von Vorteil sein. Sie kostet **30 Euro** pro Programmlaufzeit und bringt Ihnen **20 Prozent Ermäßigung** für die über **400 Kurse** der Senioren Volkshochschule, die mit dem Zusatz „Ermäßigung mit Senior-Card möglich" gekennzeichnet sind.

Gültigkeit: eine Programmlaufzeit, aktuell von 9/2015 bis 2/2016.
Die Karte ist nicht übertragbar, nicht stornierbar oder mit anderen Ermäßigungen kombinierbar. Die Ermäßigung kann bei Kursbuchung, bis 31.Oktober 2015 auch nachträglich, in Anspruch genommen werden.

Information und Buchung in allen Anmeldestellen der MVHS, unter Telefon (089) 480 06-62 39 und www.mvhs.de/senior-card.

Inhaltsverzeichnis

Gesellschaft – Leben in Deutschland	185
Wirtschaft und Finanzen	186
Religionen der Welt	187
Gedächtnistraining	187
MVHS unterwegs	187
MVHS im Museum / Kunst- und Kulturgeschichte	189
Bildnerisches Gestalten	190
Kunsthandwerkliches Gestalten	191
Wort & Text – Schreibwerkstätten	192
Fotografie	192
Tanz	193
Musik	194
Gesundheit aktiv	196
– Angebote zum Kennenlernen	196
– Yoga, Taijiquan, Qigong, Feldenkrais	198
– Gymnastik und Zumba Gold®	199
Kochkultur und Ernährungswissen	201
Computer und Internet	202
– PC Grundlagen	202
– Handys & Tablets	203
– Internet / Senioren-Computertreff	204
Sprachen in der Senioren Volkshochschule	207
Deutsch	207
Englisch	208
Italienisch	210
Spanisch	211

Gesellschaft – Leben in Deutschland

Treffpunkt FilmCafé: Asyl hat Geschichte

Der „Treffpunkt FilmCafé" wird veranstaltet vom Alten- und Servicezentrum Obergiesing, dem Fachdienst für ältere Migrantinnen und Migranten der Inneren Mission, der Münchner Stadtbibliothek Giesing, der Nachbarschaftshilfe – deutsche und ausländische Familien – und der Münchner Volkshochschule.

Lisa Fittko: „Doch wir, sagten wir, wir ergeben uns nicht …"
Regie: Constanze Zahn, D 1998, 42 Minuten

Sie engagiert sich früh gegen den aufkommenden Nationalsozialismus, und muss 1933 aus Berlin fliehen. Nach verschiedenen Stationen erreicht Lisa Fittko Südfrankreich und engagiert sich dort in der Fluchthilfe. Als alle Häfen und Grenzen geschlossen waren, berichtet der Bürgermeister der kleinen Ortschaft Banyuls von einem geheimen Schmugglerpfad. Auf diesem bringt sie – selbst als Jüdin verfolgt – viele vor dem Naziregime Flüchtende über die Pyrenäen, unter ihnen Walter Benjamin. Lisa Fittko starb 2005 in Chicago.

B110608 **Obergiesing**
Für Senioren · Volkshochschule · Severinstr. 6 · fr 15.00 bis 18.00 Uhr · 23.10.2015 · € 3.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Aber das Leben geht weiter
Regie: Karin Kaper und Dirk Szuszies, D 2011, 104 Minuten

Der Dokumentarfilm erzählt sehr privat von drei polnischen und drei deutschen Frauen mehrerer Generationen, deren Geschichte sich nach dem Zweiten Weltkrieg auf dramatische Art kreuzte. Er berichtet von der Vertreibung der deutschen Familie aus ihrem niederschlesischen Dorf und vom Schicksal der polnischen Familie, die ihrerseits von der sowjetischen Armee nach Sibirien verschleppt wurde, bis sie schließlich den Hof der Deutschen zugesprochen bekam. Ein bewegender Film über den Verlust der Heimat und das Überleben in der Fremde.

B110612 **Obergiesing**
Für Senioren · Volkshochschule · Severinstr. 6 · fr 15.00 bis 18.00 Uhr · 11.12.2015 · € 3.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Westen
Regie: Christian Schwochow, D 2012/13, 102 Minuten

Zwei Koffer und ein Kuscheltier – das ist alles, was Nelly und ihr Sohn Alexej mitnehmen in das neue Leben im Westen. Ein Volkswagen hält vor ihrem Haus in Ost-Berlin. Ein Westdeutscher bringt sie über die Grenze. Es ist Sommer, Ende der 1970er-Jahre. Nach dem Tod von ihrem Mann Wassilij will Nelly raus aus der DDR. Um die Trauer hinter sich zu lassen. Um neu anzufangen. Das Notaufnahmelager in West-Berlin ist ihre einzige Anlaufstelle – und der Ort, wo die alliierten Geheimdienste sie durchleuchten und ihre eigene Geschichte sie mit voller Kraft einholt.

B110616 **Obergiesing**
Für Senioren · Volkshochschule · Severinstr. 6 · fr 15.00 bis 18.00 Uhr · 19.2.2016 · € 3.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Das Bildarchiv der SZ in Steinhausen

Ein Vormittag im Bildarchiv der Süddeutschen Zeitung (SZ)

Wir laden in die Räume des Bildarchivs und der Bildagentur der SZ ein, zeigen das historischen Archivs und geben Einblick in die analoge Archivarbeit kurz nach dem Zweiten Weltkrieg bis in die hochtechnisierte heutige Zeit. Lernen Sie die Archivstruktur und Arbeit einer Bildagentur mit historischem Schwerpunkt kennen. Unser Bildarchiv bietet Ihnen über die SZ-Fotocommunity Timeline Images (www.timelineimages.de) die Möglichkeit, selbst mitzumachen. Gerne können Sie ein paar eigene alte Fotos mitbringen und dazu die Meinung unserer Bilddokumentaren einholen.

B123736 – Gesprächskreis **Steinhausen**
Für Senioren · Sven Riepe/Franz Wimmer · Treffpunkt: Süddeutscher Verlag GmbH (Bus 185/191 oder ab S-Bahnhof Berg am Laim, ca. 400 m Fußweg) · Hultschiner Str. 8 · mo 10.00 bis 13.00 Uhr · 16.11.2015 · € 3.– · Anmeldung erforderlich · 12 Plätze

Mobilität

Sicher unterwegs im Öffentlichen Nahverkehr

Der Securitybeauftragte der MVG stellt in einem Vortrag vor, wie die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel in München für Menschen mit und ohne Mobilitätseinschränkungen leichter und sicherer gestaltet werden kann. Im Anschluss wird an einer nahegelegenen U-Bahn-Station das Gehörte in der Praxis ausprobiert und Ihre Fragen beantwortet.

B324405 – Seminar **Obergiesing**
Rainer Cohrs · Volkshochschule · Severinstr. 6 · fr 9.30 bis 12.00 Uhr · 16.10.2015 · € 5.– · 12 Plätze

Wirtschaft und Finanzen

So wird Ihr Haus zur lebenslangen Rente!

Viele Senioren wohnen im abbezahlten Eigenheim und haben damit einen Großteil ihres Vermögens in der Immobilie gebunden. In zahlreichen Fällen fehlt dann in der Rentenphase das Geld, um den bisherigen Lebensstandard zu halten, dringend notwendige Ausgaben zu finanzieren oder einfach das geliebte Hobby weiterhin auszuüben. Die Lösung: Wandeln Sie Ihre Immobilie unter dem Vorbehalt der lebenslangen Nutzung in verfügbares Kapital um. Der Vortrag informiert über verschiedene Modelle, wie z. B. HausplusRente, Leibrente oder Zeitrente und Umkehrhypothek, zeigt die Vor- und Nachteile auf und erklärt Ihnen die rechtlichen Hintergründe.

B111452 **Bogenhausen**
Für Senioren · Otto Kiebler · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · mi 17.30 bis 19.00 Uhr · 25.11.2015 · € 12.– · 14 Plätze · ♿

Religionen der Welt

Gesprächskreis Religion: Die monotheistischen Religionen Judentum, Christentum und Islam

Unter Monotheismus verstehen wir den Glauben an einen Gott. Drei Weltreligionen teilen diese Überzeugung. Gott wird darin als ein personales Gegenüber erfahren und die ganze Welt gilt als seine Schöpfung. Aber der Glaube an den einen Gott ist je nach Religion sehr unterschiedlich. Eine Gemeinsamkeit ist jedoch der Ausschließlichkeitscharakter dieser Religionsform. Wie ist es dazu gekommen. Wir folgen den Spuren des einen Gottes von Zarathustra über Echnaton bis zum Judentum, Christentum und Islam.

B137310 – Seminar **Obergiesing**
Für Senioren · Dr. Markus Schütz · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 5 x di 15.00 bis 16.30 Uhr · 17.11. bis 15.12.2015 · € 30.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich

Gedächtnistraining

Täglich zehn Minuten – Fitnesstraining für das Gehirn

Wollen Sie Ihre Gedächtnisleistung nachhaltig steigern? Das Mentale Aktivierungstraining können Sie problemlos in Ihren Alltag integrieren. Hier legen Sie den Grundstock für Ihr selbstständiges Training: das Gedächtnis in Schwung bringen mit einem speziellen Kurzspeichertraining; Techniken der Gedächtnismeister wie Loci-Technik, Zahlen-Bilder-System; Gehirn-Jogging mit vielen praktischen Übungen, Spiel, Spaß und Freude am Wachsen der Konzentration und Merkfähigkeit.

B146635 – Sonntagsseminar **Obergiesing**
André Radun · Volkshochschule · Severinstr. 6 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 10.1.2016 · € 30.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

MVHS unterwegs – Exkursionen

An der Sempt entlang nach Erding

Von der Ursprungssiedlung Altenerding mit seiner herrlichen Pfarrkirche führt ein schöner Spaziergang an der Sempt entlang durch den großen Stadtpark in die historische Altstadt von Erding. Die einstige Herzogstadt mit ihren schönen Plätzen und kleinen Straßen lädt zum Schauen und Bummeln ein. Wir besichtigen die gotische Pfarrkirche, den „Schönen Turm" und unterwegs die wunderbare Wallfahrtskirche Heilig Blut.

B181050 – Exkursion
Anneliese Döhring · Treffpunkt: Ostbahnhof, Mitte von Gleis 5 · Orleansplatz · sa 9.00 bis 17.00 Uhr · 24.10.2015 · S-Bahnabfahrt voraussichtlich 9.21 Uhr · Rückkunft ca. 17.00 Uhr · € 22.– · Keine Ermäßigung · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: anteilig MVV Gruppentagesticket € 22.30 für 5 Personen (Tickets hält die Dozentin bereit) · 19 Plätze

UNESCO-Weltkulturerbe Regensburg in der Adventszeit

Die historische Altstadt von Regensburg ist auch in der Adventszeit eine Reise wert. Wir spazieren durch das gut erhaltene Zentrum der mittelalterlichen Handelsstadt, wo Weinnachtsmärkte zum Verweilen einladen. Der immerwährende Reichstag, der hier fast 400 Jahre tagte, brachte Adel, Prunk und Pracht. Dies zeigt sich unter anderem in den großartigen Kirchen: im gotischem Dom und in St. Emmeram. Diese Kirche wurde im 18. Jahrhundert durch die Brüder Asam neu gestaltet. Freuen Sie sich auf eine stimmungsvolle Stadterkundung.

B181070 – Exkursion
Anneliese Döhring · Treffpunkt: Hauptbahnhof München, am Kopf des Bahngleises, 8.45 Uhr · Bayerstr. 10a · so 8.45 bis 19.15 Uhr · 6.12.2015 · Zugabfahrt voraussichtlich 9.01 Uhr (ALX 353 nach Prag) · Rückkunft ca. 19.15 Uhr · € 22.– · Keine Ermäßigung · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: anteilig Bahnfahrt (Bayernticket € 43.– für 5 Personen, Tickets hält die Dozentin bereit) · 19 Plätze

München – unterwegs zu Kunst und Kultur

Der Alte Hof und die Alte Münze
Zu Gast im Bayerischen Landesamt für Denkmalpflege

Der Alte Hof war die erste Stadtresidenz der Wittelsbacher. Er ist durch einen Torbogen mit der Alten Münze verbunden, die einst als herzogliche Kunstkammer und Münze diente. Sie unternehmen eine Zeitreise in die frühe Geschichte der Wittelsbacher. Dann werfen Sie mit Dr. Walter Irlinger einen Blick in die Restaurierungswerkstätten des Bayerischen Landesamts für Denkmalpflege, das seinen Sitz in dem historischen Gebäude mit dem berühmten Innenhof hat. Er berichtet von den Aufgaben des Landesamts und stellt verschiedene Arbeitsbereiche vor.

B182070 – Führung **Altstadt**
Ursula Simon-Schuster M.A./Dr. Walter Irlinger · Treffpunkt: Landesamt für Denkmalpflege · Hofgraben 4 · mo 15.45 bis 18.15 Uhr · 11.1.2016 · € 10.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

Schauen wir durchs Schlüsselloch?
Verborgene Schätze hinter Münchens Türen und Toren

Was verbirgt sich hinter den Türen der alten historischen Gebäude in der Münchner Innenstadt? Kunst- und kulturhistorische Kostbarkeiten tun sich ganz unvermittelt auf, sodass selbst Münchenkenner noch überraschende Entdeckungen machen können.

Vom Marienplatz zum Odeonsplatz
B182120 – Führung **Altstadt**
Jutta Kafka · Treffpunkt: am Fischbrunnen · Marienplatz · mo 14.00 bis 16.30 Uhr · 19.10.2015 · € 11.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

Vom St.-Jakobs-Platz zum Marienplatz
B182130 – Führung **Altstadt**
Jutta Kafka · Treffpunkt: Münchner Stadtmuseum, Foyer · Sankt-Jakobs-Platz 1 · mo 14.00 bis 16.30 Uhr · 26.10.2015 · € 11.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

Weihnachtliches München

Wir beginnen die Einstimmung auf das Weihnachtsfest am Christkindlmarkt. Dann hören wir von der Gebnachtdult und vom berühmten Augustinerkindl, besichtigen Krippen, Fenster und Altäre, die von der Weihnachtsgeschichte erzählen.

B182200 – Führung **Altstadt**
Anneliese Döhring · Treffpunkt: am Fischbrunnen · Marienplatz · do 15.00 bis 16.30 Uhr · 10.12.2015 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

Künstlerherbergen und Künstlerkneipen
Heimstätten der Schwabinger Bohème

Die „Pension Fürmann" lag etwas abseits an der Belgradstraße 57. Wie man wohl als „Herbergssuchender" dorthin gekommen ist? Zu Fuß oder mit der „Schäs'n", d. h. dem Fiaker? Wir hören unterhaltsame Geschichten, auch vom Café Leopold, der Kleinkunstbühne des Papa Benz und dem Literatenstammtisch, der noch in der Nachkriegszeit (des Zweiten Weltkriegs) existierte. Eine der ältesten noch bestehenden Kneipen ist der „Schwabinger Weinbauer". Der kurze Winterspaziergang endet in der „Seerose" – auch den gibt es noch, den „Seerosenkreis".

B182230 – Führung **Schwabing**
Dr. Willibald Karl · Treffpunkt: Atelierwohnung Jula-Karl · Konradstr. 5/4 · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 17.1.2016 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

Alt-Haidhausen – vom Herbergsviertel zur Hofmark

Wir laden Sie zu einem Spaziergang durch das beliebte Stadtviertel ein. Vorbei an zwei kleinen Kirchen, letzte Zeugnisse des ehemaligen Leprosenhauses, spazieren wir auf der „Seufzerallee". Am Max-Weber-Platz lernen Sie die „Herbergen" der einfachen Handwerker und Tagelöhner kennen. St. Johannis mit seinen Fenstern aus der Zeit um 1900, das „Üblackerhaus", die alte Haidhauser Pfarrkirche und das Hofmarkschloss sind weitere Stationen.

B182270 – Führung **Haidhausen**
Jutta Kafka · Treffpunkt: Müller'sches Volksbad · Rosenheimer Str. 1 · sa 14.00 bis 16.30 Uhr · 7.11.2015 · € 10.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze

MVHS im Museum

Kunstcafé in der Kunsthalle München
Jean Paul Gaultier. From the Sidewalk to the Catwalk

Seit vier Jahrzehnten prägt der Franzose Jean Paul Gaultier die internationale Mode. Er gilt noch heute als Enfant terrible der Haute Couture. JPG steht für gewagte, kritische und ironische Design-Avant-Garde. Über 120 seiner Kreationen werden in der spektakulären Schau der Kunsthalle präsentiert: innovativ, intermedial, mit Künstlerkostümen, Fotos und ziemlich irre. Ein Gesamtkunstwerk, das die Welt des Pop, New Wave und des Modedesigns spürbar macht. Wir beschließen den Ausstellungsbesuch mit einem Kunstdialog im Kunsthallencafé.

B213200 – Führung **Altstadt**
Ursula Simon-Schuster M.A. · Kunsthalle München · Theatinerstr. 8 · di 15.00 bis 17.00 Uhr · 24.11.2015 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich Eintritt · Speisen und Getränke sind nicht inbegriffen · 18 Plätze

Kunstkreis Grünwald

Die Auswahl an spannenden Ausstellungen in München ist groß. Da ist es hilfreich, wenn man sich mit Gleichgesinnten, angeleitet und geführt von einer erfahrenen Kunsthistorikerin, einen Überblick über das aktuelle Geschehen verschafft. Insbesondere sollen die jeweils neuen Kunsterlebnisse in den einzelnen Ausstellungshäusern berücksichtigt werden. Der Kunstkreis trifft sich erstmals zur Ausstellung „Jean Paul Gaultier. From the Sidewalk to the Catwalk" in der Kunsthalle München. Dort werden weitere Ausstellungsbesuche festgelegt.

Ausstellungsbesuche in München (1)
B213250 – Studienkreis **Altstadt**
Christa Koch · Erster Treffpunkt: Kunsthalle München · Theatinerstr. 8 · 3 x mi 16.00 bis 18.00 Uhr · 28.10., 9.12.2015 und 13.1.2016 · 1 x mi 15.45 bis 17.45 Uhr · 25.11.2015 · € 34.– · Keine Ermäßigung · Zuzüglich Eintritte · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Ausstellungsbesuche in München (2)
B213260 – Studienkreis **Altstadt**
Christa Koch · Erster Treffpunkt: Kunsthalle München · Theatinerstr. 8 · 1 x di 11.15 bis 13.15 Uhr · 15.12.2015 · 3 x di 11.00 bis 13.00 Uhr · 17.11.2015, 19.1. und 2.2.2016 · € 34.– · Keine Ermäßigung · Zuzüglich Eintritte · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Kulturpromenaden – Ausstellungsbesuche in München

Freuen Sie sich auf anregende Gespräche in netter Runde! Die Teilnehmenden treffen sich monatlich, um gemeinsam unter Anleitung einer erfahrenen Kunsthistorikerin die aktuellen Ausstellungen in München zu besuchen und die neuen Eindrücke im gemeinsamen Kunstgespräch zu vertiefen. Der Kunstkreis trifft sich erstmals zur Ausstellung „Paul Klee und Wassily Kandinsky" in der Städtischen Galerie im Lenbachhaus/Kunstbau.

B213280 – Studienkreis **Maxvorstadt**
Ursula Simon-Schuster M.A. · Erster Treffpunkt: Städtische Galerie im Lenbachhaus, Atrium, Eingang zur Lenbachvilla · Luisenstr. 33 · 3 x do 15.00 bis 17.00 Uhr · 10.12.2015, 14.1. und 18.2.2016 · 1 x do 15.15 bis 17.15 Uhr · 12.11.2015 · € 34.– · Keine Ermäßigung · Zuzüglich Eintritte · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Kunst- und Kulturgeschichte

Städte und Kunst – die Stadt als Kunstwerk

Städte waren immer Orte der Kunst und Kultur. Sie inspirierten Bellini oder Canaletto zu weltberühmten Stadtansichten und wurden in Garten- oder Idealstädten zur Projektionsfläche für Visionen. Mit dem Aufstieg des Bürgertums entstanden im 19. Jahrhundert bedeutende Prachtstraßen in den rasant wachsenden Städten. Das Bauhaus prägte das 20. Jahrhundert mit richtungsweisenden Siedlungen und Ideen für den sozialen Wohnungsbau. Durch Street Art und Kunst im öffentlichen Raum wurde die Stadt selbst zur „Leinwand" für Künstler.

B218206 – Studienkreis **Obergiesing**
Angela Voss M.A. · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 10 x do 10.00 bis 11.30 Uhr · 1.10. bis 10.12.2015 · € 66.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich

William Turner (1775–1851)
Wegbereiter der Moderne

J.M.W. Turner zählt zu den bedeutendsten englischen Malern. Weltberühmt sind seine Meisterwerke von tosenden Meeresbrandungen, in die sich leuchtende Sonnenuntergänge ergießen. Legendär sind seine Selbstversuche, bei denen er sich während eines Orkans an einen Schiffsmast fesseln ließ oder sich bei Regen aus einem Zugfenster lehnte, um möglichst intensiv die Natur zu erleben. Keinem anderen Maler gelang es, die Gewalt der Naturelemente in solch erhabener Schönheit und intensiver Farbigkeit auf die Leinwand zu bannen – einfach grandios.

B219022 – Seminar **Bogenhausen**
Ulrich Sebulke · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 8 x di 9.00 bis 11.00 Uhr · 13.10. bis 8.12.2015 · € 80.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich

Bildnerisches Gestalten

Landschaften und Verwandtschaften

Inspiration und Offenheit in den Maltechniken zeichnen diesen Kurs aus. Angeregt von Motivvorlagen entwickeln Sie Ihre Kreativität in den Themenbereichen Landschaft, Figur und Raum, Farbe und Form. Die Vermittlung malerischer Techniken und das Erlernen künstlerischen Sehens stehen im Vordergrund. Sie malen mit Acryl, Öl oder Aquarell.
Bitte mitbringen: vorhandene Farben, Papier, Stifte. Ausführliche, individuelle Materialbesprechung am ersten Kurstag.

B222670 **Obergiesing**
Für Senioren · Monika Lensler-Aresin · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 14 x mo 10.00 bis 13.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 180.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Aquarellieren, Zeichnen und andere Techniken

Wir beginnen mit der Farbenlehre und mit Mischübungen, um ein Gefühl für die Farben zu entwickeln. Schwerpunktmäßig beschäftigen wir uns mit den verschiedenen Aquarelltechniken, aber auch mit Acrylfarben und Zeichentechniken. Beim freien Malen in einer entspannten Atmosphäre werden Sie individuell unterstützt.
Bitte bringen Sie Ihre vorhandenen Malmaterialien wie Papiere, Farben, Pinsel und Stifte mit.

B222680 **Obergiesing**
Für Senioren · Gabriele Wasmer-Wedel · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 10.00 bis 13.00 Uhr · 6.10.2015 bis 16.2.2016 · € 190.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

B222690 **Obergiesing**
Für Senioren · Saskia Gasteiger · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 14.00 bis 17.00 Uhr · 6.10.2015 bis 16.2.2016 · € 190.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Malen mit Acrylfarben – den eigenen malerischen Weg finden

Im Vordergrund steht die Freude am spontanen Umgang mit Farbe und Farbwirkung. Ziel ist es, in Anlehnung an die Natur, aber auch in freien Themen sowie an kunstgeschichtlichen Beispielen des 20. Jahrhunderts die eigene persönliche Farb- und Formensprache zu entwickeln. Einführung in die Acryltechnik, individuelle Beratung sowie gemeinsame Arbeitsbesprechungen sind Bestandteile des Kurses. Bitte bringen Sie Ihre vorhandenen Farben mit oder benutzen gemeinsame Farben, die nach Verbrauch im Kurs abgerechnet werden.

B222700 **Obergiesing**
Für Senioren · Iris Vogl-Lanzenberger · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mi 9.30 bis 12.30 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 190.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Acryl- und Ölmalerei – von der Skizze zum fertigen Bild

Malen auf verschiedenen Bildgründen wie Karton, Leinwand, grundierter Hartfaserplatte. Studien zu Farbmischungen, Komposition und Bildaufbau. Erkundung der unterschiedlichen Techniken anhand von Bildbeispielen und Farbenlehre. Künstlerische Umsetzung verschiedener Malmotive (Stillleben, Landschaft, Porträt) bis hin zur freien Interpretation.
Bitte mitbringen: vorhandene Farben (Öl und/oder Acryl), Pinsel, weicher Bleistift, Palette, Malkarton oder Leinwand.

B222710 **Obergiesing**
Für Senioren · Elmar Siegesleitner · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 13 x do 14.30 bis 17.30 Uhr · 8.10.2015 bis 21.1.2016 · € 167.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Kunsthandwerkliches Gestalten

Goldschmieden

Mit den Grundfertigkeiten (Entwerfen, Sägen, Feilen, Schmieden, Löten) werden Schmuckstücke wie Ringe, Broschen, Armbänder oder Ohrringe nach eigenem Entwurf hergestellt. Das geeignete Material und die anzuwendende Technik werden besprochen, die Fertigung des Schmuckstücks bis zur Vollendung begleitet. Sie werden eigene Ideen verwirklichen, es sei denn, Sie haben Lust, Vorschläge der Kursleiterin auszuprobieren. Gearbeitet wird vorwiegend in Silber. Alternative Materialien können miteinbezogen werden.

B226810 **Neuperlach-Süd**
Für Senioren · Barbara von Girard · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · 10 x do 10.00 bis 13.00 Uhr · 1.10.2015 bis 21.1.2016 · € 185.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Vor Ort zu zahlen: Verbrauchsmaterial und bei Bedarf Silber · 9 Plätze

Ein selbstgenähter Teddybär, Ihr liebenswertes Unikat!

Lernen Sie, wie man Teddys selber näht und nach eigenen Ideen gestaltet. Wir fertigen Schritt für Schritt einen ca. 25 cm großen Bären aus hochwertigem Mohair oder Plüsch an, der seinen Kopf, Arme und Beine bewegen kann. Ein Geschenk für Sie selbst oder für Ihre Lieben. Erleben Sie, wie viel Freude das bereitet.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Stoff-und Papierschere, Stecknadeln.
Mohair oder Plüsch, passenden Faden, Nadel , Augen, Pfotenstoff, Gelenke und Stopfwatte werden im Paketpreis von € 25.– bereitgestellt.

B237130 **Obergiesing**
Elisabeth Cohn · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 4 x mi 9.30 bis 12.30 Uhr · 21.10. bis 18.11.2015 · € 65.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Vor Ort zu zahlen: Material € 25.– · 8 Plätze

Wort & Text – Schreibwerkstätten

Leben, Schreiben, Erzählen
Für alle, die fabulieren und schreiben wollen

Erzählung, Anekdote, Erlebnisbericht, Fantasiegeschichte, Märchen, Reisebericht oder als Teil von Memoiren – die Textsorte ist nicht entscheidend. Im geschützten Rahmen dieser schreibbegeisterten Gruppe lesen wir uns das vor, was wir alles geschrieben haben. Aus dem Gespräch über den Text schöpfen wir Anregungen und gewinnen Lust am weiteren Gestalten von Texten.
Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.

B244314 **Obergiesing**
Für Senioren · Arbeitskreis · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 6 x mo 15.00 bis 17.00 Uhr · 5.10.2015 bis 11.1.2016 · € 25.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Fotografie

Fotografieren leicht gemacht

In diesem Einführungskurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen Ihrer Kamera und die Einstellmöglichkeiten des Menüsystems kennen. Es wird aufgezeigt, wie Sie mit einfachen Mitteln ansprechende Fotos erstellen können und Sie haben die Möglichkeit, das Erlernte in der Praxis auszuprobieren. Ein theoretischer Überblick, wie Bilder auf den PC übertragen, dort bearbeitet und optimiert werden, wird geboten. Es wird auf die verschiedenen Programme der Bildbearbeitung und der Weiterverarbeitung digitaler Bilder für Fotoabzüge und Fotobücher eingegangen. – Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B251080 **Obergiesing**
Für Senioren · Nelly Küfner · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo 13.00 bis 16.00 Uhr · 26.10.2015 · € 23.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Alles rund ums Fotobuch

Ob als Geschenk oder für die Familie, ein Fotobuch nimmt man immer wieder gerne in die Hand. Worauf ist bei der Erstellung zu achten? Neben der Vermittlung von Gestaltungsgrundlagen wird auf die verschiedenen Möglichkeiten diverser Fotobuch-Anbieter eingegangen – vom Leporello bis zum Hardcoverbook. Anhand von Musterbüchern werden Aufbau, Verarbeitung und Materialien aufgezeigt. Exemplarisch wird eine Fotobuch-Software installiert und der Arbeitsablauf bis zur Bestellung erläutert. Sie erhalten eine Checkliste, damit Sie Ihr Fotobuch ganz einfach planen und realisieren können. Bitte eigene Bilddateien in hoher Auflösung auf USB-Stick oder CD mitbringen.)
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

B251710 **Obergiesing**
Für Senioren · Nelly Küfner · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo 9.00 bis 13.00 Uhr · 23.11.2015 · € 33.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Nutzen Sie Ihren Altersvorsprung! 20% Preisvorteil mit der Senior-Card

Sind Sie an mehreren Senioren-Kursen interessiert?
Dann nutzen Sie die Senior-Card mit 20 Prozent Ermäßigung.
Sie kostet € 30.– und gilt eine Programmlaufzeit.

Information und Buchung
in allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 72 10 06-26
und im Internet unter **www.mvhs.de/senior-card**

Tanz

Internationale Volkstänze – Tänze aus aller Welt

Hier wird gemeinsam getanzt – im Kreis und in der Reihe, mal fröhlich und vital, mal besinnlich. Traditionelle und moderne Volks- und Folkloretänze aus verschiedensten Ländern fördern Koordination und Konzentration und vermitteln auch einen Eindruck der Kultur der jeweiligen Region. Das Zusammenspiel von abwechslungsreichen Tänzen, Musik und Geselligkeit verhilft zu einem leichten Körper- und beschwingten Lebensgefühl. – Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und geeignete Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe).

Probestunde
B269209 **Obergiesing**
Für Senioren · Marinesse Spiekermann · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo 14.00 bis 15.00 Uhr · 19.10.2015 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung

Anfänger ohne Vorkenntnisse
B269210 **Obergiesing**
Für Senioren · Marinesse Spiekermann · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 10 x mo 14.00 bis 15.00 Uhr · 9.11.2015 bis 1.2.2016 · € 66.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Mittelstufe
Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
B269212 **Obergiesing**
Für Senioren · Gertrud Prem · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mi 9.30 bis 11.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 99.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 18 Plätze

„Beschwingt ins Wochenende“
Tanzkreis für Paartänzer (Standard/Latein und Modetänze)

Tanzvergnügen statt Tanzsport – hier sind Anfänger sowie Geübte gleichermaßen willkommen. Sie können erste Grundschritte lernen oder auch Ihre Tanzkenntnisse auffrischen und vertiefen, auf den Spaß in der Gruppe kommt es an. Walzer, Cha-Cha-Cha, Fox und andere Tänze bringen den Kreislauf in Schwung, beliebte Evergreens und Schlager machen Laune.

Und anschließend können Sie den Nachmittag noch gemeinsam bei einer Tasse Kaffee, einem Stück Kuchen und guten Gesprächen ausklingen lassen.

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse bis Fortgeschrittene; tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Paarweise Teilnahme ist nicht erforderlich, wird aber empfohlen (z. B. sind auch Damenpaare möglich). Bitte mitbringen: Tanz- oder Gymnastikschuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe, keine spitzen Absätze) oder saubere Hallenturnschuhe und bequeme Kleidung.

B269225 – Probestunde **Bogenhausen**
Für Senioren · Martina Flores Sandoval · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · fr 15.15 bis 16.45 Uhr · 2.10.2015 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung

B269226 **Bogenhausen**
Für Senioren · Martina Flores Sandoval · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 12 x fr 15.15 bis 16.45 Uhr · 23.10.2015 bis 29.1.2016 · € 105.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Newsletter Extra

Unser besonderer Service: Auf Wunsch informieren wir Sie gezielt **zu Ihren Interessengebieten**. Klicken Sie einfach die Themen an, zu denen Sie unsere „Newsletter Extra“ erhalten möchten:

www.mvhs.de/newsletter

Standard- und lateinamerikanische Tänze – Stufe 1

Wie wär's mal wieder zum Ausgleich mit Tanzen? Wie lange haben Sie nicht mehr das Tanzbein geschwungen? Im Tanzkurs Stufe 1 haben Sie die Möglichkeit, die Grundschritte vom Wiener Walzer, Langsamen Walzer, Tango bis zu Rumba, dem flotten Cha-Cha-Cha oder der Samba zu lernen. Sie werden mit Humor und flotter Musik von einer ausgebildeten Tanzlehrerin des Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverbands (ADTV) angeleitet.

B269230 **Ramersdorf**
Für Senioren · Waltraud Schwaiger · Tanzstudio Schwaiger · Balanstr. 136 · 15 x fr 10.00 bis 11.30 Uhr · 2.10.2015 bis 29.1.2016 · € 111.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Standard- und lateinamerikanische Tänze – Stufe 2

In unseren Tanzkursen haben Sie die Möglichkeit, vom Wiener Walzer, Langsamen Walzer, Tango bis zu Rumba, dem flotten Cha-Cha-Cha oder der Samba eine kesse Sohle aufs Parkett zu legen. Die Teilnehmer dieses Kurses sollten mindestens einen Anfängerkurs besucht haben, bei denen die Tanzschritte nach den Richtlinien des ADTV unterrichtet wurden, und Grundkenntnisse in allen Gesellschaftstänzen (außer Slowfox) haben. Die Schritte werden wiederholt und anschließend neue Figuren gezeigt, die Ihnen sicherlich Freude bereiten werden.

B269231 **Ramersdorf**
Für Senioren · Waltraud Schwaiger · Tanzstudio Schwaiger · Balanstr. 136 · 15 x fr 11.30 bis 13.00 Uhr · 2.10.2015 bis 29.1.2016 · € 111.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Standard- und lateinamerikanische Tänze – Stufe 3

Die Grundschritte sitzen längst, auch viele Figuren haben Sie schon gelernt. Für Sie bietet sich die goldene Mitte an: Die Figuren, die Sie aus dem Kurs der Stufe 2 kennen, werden erweitert und neu kombiniert, sodass der Anschluss an den nächsten Kurs fundiert fortgeführt wird.

B269232 **Ramersdorf**
Für Senioren · Waltraud Schwaiger · Tanzstudio Schwaiger · Balanstr. 136 · 15 x fr 13.00 bis 14.30 Uhr · 2.10.2015 bis 29.1.2016 · € 111.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Musik

Gesang

Singkreis

Singen, weil es gut tut. Lieder aller Art mit und ohne Klavierbegleitung. Einzige Voraussetzung: Freude am Singen.

B273154 **Obergiesing**
Für Senioren · Eva-Maria Stadler · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x fr 10.30 bis 12.00 Uhr · 2.10.2015 bis 29.1.2016 · € 62.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 15 Plätze

Chorgesang

Haben Sie Freude am Singen? Wir suchen Damen und Herren, denen Chormusik von Klassik über Spirituals bis hin zu Volksliedern Spaß macht. Voraussetzung sind geringe Notenkenntnisse und Freude am Singen. Unter Leitung eines erfahrenen Musikpädagogen wird Musik von der Renaissance bis zur Gegenwart gesungen.

Dieser Kurs nimmt teil am Partizipationsprojekt „GAACH – quasi eine Volksoper" der Münchener Biennale – Festival für neues Musiktheater, siehe auch www.mvhs.de/biennale-gaach.

B273162 – Mediencampus **Obergiesing**
Für Senioren · Andreas Agler · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x do 15.00 bis 16.45 Uhr · 1.10.2015 bis 4.2.2016 · € 82.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 30 Plätze

Senioren Volkshochschule

Saiteninstrumente

Gitarre für Senioren und andere Junggebliebene!

Haben Sie Spaß am gemeinsamen Musizieren in einer netten und fröhlichen Gruppe? Können Sie Noten lesen und ein wenig Gitarre spielen? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir spielen kleine Solo- und Ensemblestücke, singen, lernen Akkorde und Liedbegleitungen und organisieren kleine Vorspiele zum musikalischen und gesellschaftlichen Austausch.

Dieser Kurs nimmt teil am Partizipationsprojekt „GAACH – quasi eine Volksoper" der Münchener Biennale – Festival für neues Musiktheater, siehe auch www.mvhs.de/biennale-gaach.

B274320 **Obergiesing**
Für Senioren · Anatol Regnier · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mo 15.30 bis 17.00 Uhr · 5.10.2015 bis 15.2.2016 (nicht am 21.12.) · € 140.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 9 Plätze

Die Veeh-Harfe – ein spielend leichtes Instrument

Lernen Sie ein zauberhaftes Instrument kennen, das Sie sofort begeistern wird. Da man zum Spielen der Veeh-Harfe keine Notenkenntnisse oder andere musikalische Vorerfahrung braucht, können Sie gleich loslegen und den zarten, hellen Klang des wunderbaren Instruments genießen. Gemeinsam spielen wir bekannte Lieder und leichte klassische Stücke.

Für die Dauer des Kurses haben Sie die Möglichkeit, gegen eine Leihgebühr das Instrument mit nach Hause zu nehmen, zusammen mit den Noten aus dem Kurs und einer Schnuppermappe.
Die Leihgebühr von € 30.– für die Veeh-Harfe wird im Kurs gezahlt.

B174000 **Obergiesing**
Für Senioren · Sebastian Frank · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 8 x di 14.00 bis 15.30 Uhr · 13.10. bis 8.12.2015 · € 40.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Blockflöte

Blockflötenspiel

Für Spieler, die gemeinsam musizieren möchten. Es werden Tänze und Liedsätze des 16. und 17. Jahrhunderts einstudiert und mittelschwere Musik aus späteren Epochen. Neben dem Spaß am Musizieren sollen auch grundsätzlich rhythmische und technische Herausforderungen gemeistert werden.

B275114 **Obergiesing**
Für Senioren · Johanna Falkenberg · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 14.30 bis 16.00 Uhr · 6.10.2015 bis 16.2.2016 · € 115.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Tasteninstrumente

Klavier – ein neuer Anfang

Haben Sie ein Klavier zu Hause stehen, das verstaubt und nur noch als schönes Möbelstück dient? Schade drum! Greifen Sie wieder in die Tasten und beleben Sie das Instrument und damit sich selbst neu. Voraussetzung ist die Möglichkeit und Bereitschaft, regelmäßig zu üben.
Die Kurszeit wird nach Absprache mit dem Dozenten in je 30 Minuten Einzelunterricht aufgeteilt. Zur Vereinbarung der genauen Unterrichtszeit werden die Teilnehmenden vom Dozenten vorab telefonisch kontaktiert.

B275224 **Obergiesing**
Für Senioren · Ludmila Kwan · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x do 13.30 bis 17.30 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 271.– · Keine Ermäßigung · 8 Plätze

Gesundheit aktiv

Zuschussmöglichkeiten durch die Krankenkassen

In den Bereichen Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Ob eine Maßnahme nach § 20 SGB V gefördert wird, entscheidet allein die jeweilige Krankenkasse. Wir bitten Sie, sich vor Kursbuchung an Ihre Krankenkasse zu wenden, um die Fördermodalitäten abzuklären. Die dieser Entscheidung zugrunde gelegten Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschule erheblich unterscheiden, da wir uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen orientieren. Seit Anfang 2014 ist es Aufgabe der neu gegründeten Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP), bundesweit Präventionsangebote hinsichtlich ihrer Förderfähigkeit zu prüfen. Zwischen der ZPP sowie verschiedenen Krankenkassen und dem Deutschen Volkshochschulverband (DVV) wurde im Dezember 2013 vereinbart, dass das neue Prüfverfahren für Volkshochschulen zunächst keine Anwendung findet. Derzeit wird an einem zukünftigen Verfahren für Volkshochschulen gearbeitet. Sie erhalten deshalb weiterhin bei Kursen, die für eine Krankenkassenförderung in Frage kommen können, eine Bestätigung. Voraussetzung ist, dass Sie an mindestens 80 Prozent der Kursstunden teilgenommen und auf der Anwesenheitsliste Ihres Kurses das entsprechende Feld angekreuzt haben. Bitte beachten Sie, dass die Bearbeitungszeit für das Ausstellen der Teilnahmebestätigungen vier bis sechs Wochen betragen kann.

Bonuspunktsystem

Zusätzlich haben einige Krankenkassen ein System von Bonuspunkten für ihre Versicherten eingeführt. Die Verfahren sind sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Mit der Teilnahmebestätigung der vhs erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse den Stempel für Ihr Bonusheft.

Gesundheitsthemen zum Kennenlernen

Bei den Kennenlernterminen nehmen Sie am ersten Kurstermin der regulären Kurse teil, für die Sie sich dann bei Gefallen auch weiter anmelden können. Die Kursgebühr für den Kennenlerntermin kann nicht mit dem Kurs verrechnet werden. Alle Kurse sind auch für diejenigen geeignet, die sich bisher körperlich wenig bewegt haben. Unsere Kursleitenden gehen auf individuelle Vorerfahrungen ein und berücksichtigen eventuelle körperliche Einschränkungen.

Atembalance zum Kennenlernen

Freier Atem kann zu einem spürbaren Gleichgewicht führen. Atemübungen (nach Prof. I. Middendorf) lösen Verspannungen, stärken den Rücken, verbessern die Haltung und machen die Bewegungen geschmeidiger. Sie wirken belebend und erfrischen bis in die Zellen. Das Körpergefühl verändert sich positiv, Gelassenheit und innere (Atem-)Kraft kommen zum Tragen. Eine gute Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden.
Bitte bequeme Kleidung anziehen und leichte Gymnastikschuhe oder Socken mitbringen.

B370015 **Obergiesing**
Für Senioren · Helga Mayer-Stein · Volkshochschule · Severinstr. 6 · di 15.45 bis 16.45 Uhr · 20.10.2015 · € 5.–

Taijiquan zum Kennenlernen

Entspannen Sie mit Taijiquan! Die Figuren in langsamer, achtsamer Bewegung aktivieren Organe und Muskelkraft. Kurse der Grundstufe richten sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Bitte bequeme Kleidung anziehen und leichte Schuhe oder Socken mitbringen.

B370050 **Bogenhausen**
Für Senioren · Gabriele Gaida · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · do 15.45 bis 17.15 Uhr · 22.10.2015 · € 5.–

Neue Beweglichkeit erlangen
Die Feldenkrais-Methode zum Kennenlernen

Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie einen Weg kennen, Muskeln ohne Kraftaufwand und Leistungsdruck geschmeidig werden zu lassen. Bewegung im Alltag wird leichter und müheloser und Sie gewinnen eine höhere Lebensqualität.
Bitte bequeme Kleidung anziehen und entsprechende Schuhe oder Socken mitbringen.

B370110 **Messestadt Riem**
Für Senioren · Doris Schmidt · Alten- und Service-Zentrum · Platz der Menschenrechte 10 · mo 14.30 bis 16.00 Uhr · 12.10.2015 · € 5.–

Entspannung

Atembalance

Freier Atem kann zu einem spürbaren Gleichgewicht führen. Atemübungen (nach Prof. I. Middendorf) lösen Verspannungen, stärken den Rücken, verbessern die Haltung und machen die Bewegungen geschmeidiger. Sie wirken belebend und erfrischen bis in die Zellen. Das Körpergefühl verändert sich positiv, Gelassenheit und innere (Atem-)Kraft kommen zum Tragen. Eine gute Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden.
Bitte bequeme Kleidung anziehen und leichte Gymnastikschuhe oder Socken mitbringen.

B371010 **Obergiesing**
Für Senioren · Helga Mayer-Stein · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 10 x di 15.45 bis 16.45 Uhr · 20.10.2015 bis 19.1.2016 · € 55.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Yoga

Yoga – Grundstufe

Die Grundstufe richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Erlernt werden grundlegende Haltungs- und Bewegungsmuster im Stehen oder Sitzen.

B372050 **Grünwald**
Für Senioren · Anne Hagedorn · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mi 14.30 bis 16.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 101.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Yoga – Aufbaustufe

Die Aufbaustufe richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Kurs der Grundstufe besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben.

B372200 **Obergiesing**
Nur für Seniorinnen · Gerda Past · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x fr 10.15 bis 11.45 Uhr · 2.10.2015 bis 29.1.2016 · € 101.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Hatha Yoga – in der Tradition von B.K.S. Iyengar

Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar bietet eine sorgfältige Auswahl von Bewegungs-, Haltungs- und Atemübungen. Besonderes Augenmerk wird auf eine anatomisch exakte Ausrichtung der Körperhaltungen gelegt. Die Muskulatur wird gekräftigt, die Bewegungen werden geschmeidiger, die Haltung verbessert sich und die Körperwahrnehmung wird verfeinert. Sie gewinnen mehr Energie und begegnen den Anforderungen des Alltags gelassener.

B372300 **Obergiesing**
Für Senioren · Barbara von Balluseck/Ingrid Kaiser · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 6.10.2015 bis 16.2.2016 · € 101.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Taijiquan und Qigong

Taijiquan – Grundstufe

Entspannen Sie mit Taijiquan! Die Figuren in langsamer, achtsamer Bewegung aktivieren Organe und Muskelkraft. Die Kurse der Grundstufe richten sich an Teilnehmende, die keine oder geringe Vorkenntnisse haben.
Bitte bequeme Kleidung anziehen und leichte Schuhe oder Socken mitbringen.

B373010 **Bogenhausen**
Für Senioren · Gabriele Gaida · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 10 x do 15.45 bis 17.15 Uhr · 22.10.2015 bis 14.1.2016 · € 67.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Qigong – Grundstufe

Erlernen Sie Grundbegriffe und die Grundhaltung des Qigong anhand ausgewählter Übungen im Stehen oder Sitzen.
Die Kurse der Grundstufe richten sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen.

B374070 **Obergiesing**
Für Senioren · Beate Gräfen-Schult · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 13 x di 14.00 bis 15.30 Uhr · 6.10.2015 bis 26.1.2016 · € 87.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

B374080 **Obergiesing**
Für Senioren · Beate Gräfen-Schult · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 13 x mi 11.00 bis 12.30 Uhr · 7.10.2015 bis 27.1.2016 · € 87.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Feldenkrais-Methode

Neue Beweglichkeit erlangen
Die Feldenkrais-Methode – Grundstufe

Erlernen Sie Grundlagen der Feldenkrais-Methode. Die Grundstufe richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.
Bitte bequeme Kleidung anziehen und entsprechende Schuhe oder Socken mitbringen.

B375060 **Messestadt Riem**
Für Senioren · Doris Schmidt · Alten- und Service-Zentrum · Platz der Menschenrechte 10 · 11 x mo 14.30 bis 16.00 Uhr · 12.10.2015 bis 25.1.2016 · € 73.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Feldenkrais – Aufbaustufe

Vertiefen Sie die Bewegungsabläufe der Feldenkrais-Methode und bereichern Sie Ihr Übungsspektrum mit neuen Übungen. Die Aufbaustufe richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Kurs aus der Grundstufe besucht haben oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügen.
Bitte bequeme Kleidung anziehen und entsprechende Schuhe oder Socken mitbringen.

B375210 **Obergiesing**
Für Senioren · Imre Pfaffenbüchler · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 14 x di 12.15 bis 13.45 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 78.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Gefällt mir: die MVHS bei Facebook

Auf unserer Facebook-Seite finden Sie aktuelle Kurs- und Veranstaltungstipps, Neuigkeiten rund um die MVHS, Fotos unserer Kampagnen und vieles mehr. So bleiben Sie immer auf dem Laufenden!

www.facebook.com/mvhs.de

Gymnastik

Ausgleichsgymnastik

Wohltuende Bewegungs-, Dehn- und Lockerungsübungen rundum, speziell auch für Rücken und Gelenke, zur Haltungskorrektur allgemein sowie zur Stärkung von Kreislauf und Muskelkraft: ein Programm, das Spaß bringt, fit macht, altersbedingten Einschränkungen und schmerzhaften Verspannungen vorzubeugen hilft – mit und ohne Musik, abwechselnd in der Bewegung, am Boden und auf dem Hocker.

B376050 **Obergiesing**
Für Senioren · Helga Mayer-Stein · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 9.15 bis 10.15 Uhr · 6.10.2015 bis 16.2.2016 · € 67.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Ihr Beckenboden
Mehr Lebensqualität durch richtiges Training

Erfahren Sie, wie der Beckenboden mit weiteren wichtigen Körperfunktionen zusammenhängt. Wir verraten Ihnen gute Übungen, um einen gesunden Beckenboden zu erhalten. Das Gelernte können Sie einfach in Ihren Alltag übernehmen und so für Gesundheit und Wohlbefinden sorgen.

B376090 **Obergiesing**
Nur für Seniorinnen · Charlotte Laenger · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 10 x mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 11.11.2015 bis 3.2.2016 · € 67.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Osteoporosegymnastik

Zur Vorbeugung und zur krankengymnastischen Therapie von Osteoporose gibt es spezielle Bewegungsübungen und Entspannungstechniken, die der Rückbildung des Knochengewebes wirksam Einhalt gebieten können. Das Erhalten der Knochendichte, schmerzlindernder Muskelzuwachs und Förderung der Sehnen-, Bänder- und Gelenkfunktionen sind Ziel dieses speziellen Bewegungsprogramms. Neben dem Training mit Pezzi-Bällen spielen auch Haltungsübungen aus der Rückenschule eine wichtige Rolle.
Bitte bequeme Kleidung und Socken tragen.

B376420 **Obergiesing**
Für Senioren · Charlotte Laenger · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 5.10.2015 bis 15.2.2016 · € 101.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Pilates

Joseph Pilates entwickelte in den 1920er Jahren ein schonendes Ganzkörpertraining zur Kräftigung der tiefer liegenden Muskelgruppen. Die sanften, kontrollierten und harmonischen Bewegungsabläufe werden im Einklang mit Atmung und Eigenwahrnehmung ausgeführt. Eine gleichmäßige Dehnung und Kräftigung aller Muskelpartien fördert die aufrechte Haltung, formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und beugt gleichzeitig Rückenschmerzen vor.

B376560 **Bogenhausen**
Für Senioren · Zsuzsanna Csepcsányi · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 10 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 8.10. bis 17.12.2015 · € 67.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

B376570 **Obergiesing**
Für Senioren · Charlotte Laenger · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.10.2015 bis 15.2.2016 · € 101.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Wirbelsäulengymnastik nach der Neuen Rückenschule

Der ganzheitliche Ansatz der „Neuen Rückenschule“ berücksichtigt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse für die Prävention. Damit können Sie viel für Ihre Rückengesundheit tun und dem chronisch werdenden Schmerz entgegenwirken. Ihre Körperwahrnehmung und Beweglichkeit wird verbessert.

B377090 **Obergiesing**
Für Senioren · Claudia Lüdecke-Fries · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 9.45 bis 10.45 Uhr · 6.10.2015 bis 16.2.2016 · € 56.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik

Rückenschmerzen und Beschwerden wie Blasenschwäche werden häufig durch ein steifes Becken verursacht. Gezielte Übungen, die das Becken und die Wirbelsäule unterschiedlich ansprechen und in Bewegung bringen, stärken, dehnen und entspannen die Muskulatur des Rückens und des Beckenbodens.

B377120 **Obergiesing**
Für Senioren · Charlotte Laenger · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mi 11.15 bis 12.45 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 101.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Zumba Gold®

Zu Samba-Rhythmen die Haltung verbessern, bei Merengue die Gelenke geschmeidig machen oder bei Swing das Herz-Kreislauf-System trainieren, das ist Zumba Gold®. Lassen Sie sich von lateinamerikanischen Rhythmen mitreißen und erleben Sie, wie Sie mit Spaß und Freude etwas für Ihre Gesundheit tun. Zumba Gold® ist die gemäßigtere Variante des Tanz-Fitnessprogramms Zumba® aus den USA. Zumba Gold® wurde speziell für Junggebliebene und für Menschen mit Übergewicht entwickelt. Machen Sie mit und gehen Sie mit Schwung in den Tag.

B377270 **Messestadt Riem**
Für Senioren · Markus Haugg · Alten- und Service-Zentrum · Platz der Menschenrechte 10 · 10 x di 14.30 bis 15.30 Uhr · 6.10. bis 15.12.2015 · € 45.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Kultur braucht einen wachen Geist.

Zum Beispiel Ihren.

Ziel des 1997 gegründeten Vereins der Förderer und Freunde der Münchner Volkshochschule e. V. (vff) ist die Förderung der Jugend- und Erwachsenenbildung im Rahmen der MVHS.

Seit seiner Gründung hat der Verein hierfür mehr als € 70 000.– bereitgestellt.

Auch Sie können Mitglied werden.
Der Jahresmindestbeitrag beträgt nur € 15.–

Verein der Förderer und Freunde der **Münchner Volkshochschule** e. V.

Kontakt:
Verein der Förderer und Freunde der MVHS
c/o Münchner Volkshochschule
Kellerstraße 6
81667 München
E-Mail: foerderverein@mvhs.de

Kochkultur und Ernährungswissen

Kochen für jeden Tag – einfach, schnell, preiswert

Wir zeigen Ihnen, wie Sie jeden Tag schnell und preiswert etwas Warmes auf den Tisch bekommen. Besonders für Männer ist dieser Kurs geeignet, denn wenn Sie noch wenig Kocherfahrung haben, werden Ihnen auch wichtige Grundlagen vermittelt. Nach dem gemeinsamen Einkaufen entdecken Sie die Geheimnisse leckerer Speisen und die Kunst, kleine Portionen ohne viele Reste zu kochen; dazu weitere nützliche Tipps für den Küchenalltag.

In Zusammenarbeit mit dem Promenadentreff Trudering.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B380260 **Trudering**
Für Senioren · Verena Oberhauser · Promenadentreff · Ottilienstr. 28a · fr 9.30 bis 15.30 Uhr · 13.11.2015 · € 31.50 · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 8 Plätze

Tischlein deck' dich!
Genießen statt kochen

Wenn es Ihnen oder einem Angehörigen schwerfällt, selbst zu kochen, oder das Essen eher eine lästige Pflicht geworden ist, sind Sie in diesem Vortrag genau richtig! Hier lernen Sie, wie Sie mit geringem Aufwand etwas Gutes auf den Tisch bekommen, das auch wieder schmeckt: Angefangen bei Lebensmittel-Lieferdiensten über sinnvolle Fertigprodukte bis hin zu günstigen Möglichkeiten, essen zu gehen. Dazu gibt es ganz einfache, schnelle Ideen, um Ihre Brotzeit abwechslungsreicher zu gestalten – die Sie auch gleich vor Ort verkosten können.

B380300 – Vortrag **Obergiesing**
Für Senioren · Verena Oberhauser · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 27.1.2016 · € 7.– · Zuzüglich € 2.– Materialgeld · 17 Plätze

Zu jung für alte Knochen – Ernährung und Osteoporose

Ernährungsbedingte Osteoporose macht vor keinem Alter halt. Die Osteoporose entwickelt sich schleichend und wird meist erst spät erkannt. Um das Herauslösen des Kalziums aus den Knochen aufzuhalten, ist eine bedarfsgerechte Kalziumversorgung entscheidend. Sie erhalten einen Überblick, welche Lebensmittel besonders kalziumreich sind, welche Alternativen es zu Milch und Milchprodukten gibt, wie Sie Ihren Speiseplan gestalten können und welche Faktoren die Aufnahme von Kalzium begünstigen oder hemmen.

B380310 – Vortrag **Obergiesing**
Für Senioren · Doris Kurz · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 9.30 bis 11.00 Uhr · 23.1.2016 · € 7.– · 17 Plätze

Nutzen Sie Ihren Altersvorsprung! 20% Preisvorteil mit der Senior-Card

Sind Sie an mehreren Senioren-Kursen interessiert?
Dann nutzen Sie die Senior-Card mit 20 Prozent Ermäßigung.
Sie kostet € 30.– und gilt eine Programmlaufzeit.

Information und Buchung
in allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 72 10 06-26 und im Internet unter **www.mvhs.de/senior-card**

Computer und Internet

Grundlagen

Einführungskurs Intensiv:
PC-Kurs mit Internet, Windows 8 und Office

Sie wollen nicht nur von Grund auf einsteigen (also ohne Computervorkenntnisse), sondern auch wissen, wie der Computer Sie bei einfachen Büroarbeiten unterstützen kann. Sie erfahren, wie einfach moderne Computer, das Internet und Programme zu bedienen sind und wie schnell man anschauliche Ergebnisse erzielt.
Kursinhalt: Grundlegende Arbeitstechniken; Umgang mit Dokumenten; Texteingabe, Schrift und Absatzformatierung mit Word; Seiten gestalten; Surfen im Internet; Erstellen und Verwalten von E-Mails, Erfassung von Kontakten und Terminen; Drucken und Speichern von Dokumenten; Einblick in die Tabellenkalkulation; Berechnungen mit Formeln und Darstellung als anschauliche Grafik; Vorlagen für Präsentationen und Designs einsetzen; Bilder und Photos einfügen, speichern, drucken und vorführen.

B478325 **Bogenhausen**
Für Senioren · N.N. · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 12 x fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 30.10.2015 bis 5.2.2016 · € 339.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

PC-Grundkurs mit Windows 8

Sie wollen nicht nur von Grund auf den Umgang mit einem Windows8.1-PC lernen, sondern auch die wichtigsten vorinstallierten Anwendungen nutzen. Kursinhalt: Handhabung und Bedienung von PC und Windows 8; Startseite und Apps; Windows-Desktop und -Explorer; Texte erstellen; Fotos verwalten, Musik abspielen und Videos schauen; Surfen im World Wide Web, um Neuigkeiten zu erfahren, Nachrichten zu schauen und Informationen zu erhalten; Umgang mit E-Mails und Verwalten von Kontakten.
Es werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt.

B478380 **Obergiesing**
Für Senioren · Maria Hollfelder · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 8 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 1.10. bis 3.12.2015 (nicht am 12.11.) · € 249.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

B478382 **Bogenhausen**
Für Senioren · N.N. · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 8 x fr 13.00 bis 16.00 Uhr · 13.11.2015 bis 15.1.2016 · € 249.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Computer-Aufbaukurs: Windows 8

Aufbauend auf dem Grundkurs entdecken wir weitere Apps, Anwendungs- und Wartungsprogramme sowie spannende Konfigurationsmöglichkeiten der Startseite und des Desktops.
Kursinhalt: Gestaltung der Arbeitsoberfläche und Anpassung des Desktops; Einstellungen, die jederzeit die wichtigsten Nachrichten, Aktienkurse und Wetterinfos auf den Bildschirm zaubern; optimale Systemeinstellungen; Standard-Apps, Zusatzprogramme und Werkzeuge von Windows; Tipps und Tricks; Sicherung von Dokumenten, Bildern und Daten.

B478416 **Obergiesing**
Für Senioren · Maria Hollfelder · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 4 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 10.12.2015 bis 14.1.2016 · € 129.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Workshop: Windows 8

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend „Computer-Aufbaukurs: Windows 8". Kursinhalt: Wichtige Konfigurationseinstellungen und vertiefende Funktionen von Windows 8; Arbeiten mit Apps; Nutzen von SkyDrive; Systempflege und -erweiterung.

B478440 **Obergiesing**
Für Senioren · Maria Hollfelder · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 3 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 21.1. bis 4.2.2016 · € 99.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Handys & Tablets

Apples iPad für jedermann – Internet, E-Mail, Multimedia

Das iPad bringt für PC-unerfahrene und ältere Menschen einige bemerkenswerte Vorteile: auf dem kontraststarken Bildschirm lassen sich Texte vergrößern und damit insgesamt besser lesen. Und die geniale Bedienung per Fingertipp erlernt jeder intuitiv. So ist der Weg ins Internet schnell beschritten, die ersten E-Mails im Nu versendet und die Foto- oder Musiksammlung mobil verfügbar gemacht. Kursinhalt: iPad-Grundbegriffe, Anschaffungskosten, geeignete Datentarife; Standardprogramme wie Safari, Mail, Fotos und Musik verwenden; Fotos, Videos, Musik, Kalender und Kontakte mit iTunes auf PC/MAC synchronisieren; iTunes-Store nutzen; Bücher und Magazine mit iBooks kaufen und lesen; das iPad mit Apps erweitern. Bringen Sie falls vorhanden einfach Ihr eigenes iPad zum Kurs mit.

B478512 **Bogenhausen**
Für Senioren · Angelika Mutze · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 4 x do 15.00 bis 18.00 Uhr · 12.11. bis 3.12.2015 · € 129.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

iPad – effektiv nutzen – Aufbaukurs

Sie kennen sich mit den Grundfunktionen schon ganz gut aus und möchten gerne wissen, was Ihr iPad sonst noch zu bieten hat? Das iPad kann als Multimediagerät noch viel mehr. Das ist in diesem Kurs unser Thema. Kursinhalt: Wiederholung der Grundfunktionen und weitere persönliche Einstellungen; nützliche Apps einsetzen wie z. B. die Karten mit Navigationsfunktion; im iTune-Store Videos und Musik suchen und kaufen; Fotos verwalten, mit Apps bearbeiten und als Diashow präsentieren; das iPad als Lesegerät für elektronische Zeitungen, Zeitschriften und Bücher verwenden; Apps zur Musik- und Podcast-Wiedergabe sowie für das Internetradio verwenden; Webanwendungen wie Google-Übersetzer, Leo und Linguee als Übersetzungshilfe einsetzen sowie Wikipedia und Youtube als umfangreiche Informationsquelle nutzen.
Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Grundkurs
Bringen Sie falls vorhanden einfach Ihr eigenes iPad mit.

B478520 – Mediencampus **Bogenhausen**
Für Senioren · Angelika Mutze · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 3 x do 15.00 bis 18.00 Uhr · 14.1. bis 28.1.2016 · € 81.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Das iPhone – einfach und verständlich!

Das iPhone von Apple ist weit mehr als nur ein Telefon. Mit seinen vielen Funktionen und Erweiterungen, den sogenannten Apps, wird es zum multimedialen Kommunikationsmittel. In diesem Kurs werden die Grundfunktionen (Telefon, Nachrichten, Kalender, Fotos, mobiler Internetzugang) erklärt und die wichtigsten Einstellungen gezeigt. Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen für das iPhone optimierten Webdienste und den AppStore mit seiner großen Auswahl an oftmals sogar kostenlosen Programmen, mit denen Sie Ihr iPhone um viele Funktionen und Dienste erweitern können. Eigene iPhones können gerne mitgebracht werden.

B478535 – Sonntagsworkshop **Grünwald**
Für Senioren · Christian Tobias Schmitt · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 31.1.2016 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 7 Plätze

Android-Tablets für Einsteiger – Internet, E-Mail, Multimedia

Tablet-Computer sind mittlerweile wahre Alleskönner. Deshalb wird es immer wichtiger, Ihr Android-Tablet entsprechend Ihren persönlichen Bedürfnissen einzustellen und effektiv zu nutzen. Sie erhalten eine Orientierung über die Bedienung und Möglichkeiten eines Tablets mit dem Betriebssystem Android von Google.
Die Grundfunktionen von Android werden am Beispiel eines Samsung-Tablets demonstriert. Auf Fragen zu anderen Modellen wird bestmöglich eingegangen. Wenn bereits vorhanden, bringen Sie bitte Ihr Android-Tablet samt Ladegerät und Bedienungsanleitung zum Unterricht mit.
Kursinhalte: sicheres Navigieren durch das Menü; Internet; E-Mail-Konto einstellen; verschiedene Kommunikationsmöglichkeiten; Termine & Kontakte verwalten.

B478560 **Grünwald**
Für Senioren · Maximilian Gödel · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · 3 x di 9.30 bis 11.30 Uhr · 12.1. bis 26.1.2016 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 7 Plätze

Android-Smartphones für Einsteiger
Mehr als nur telefonieren und Kurznachrichten

Smartphones sind Mobiltelefone mit der Funktionsvielfalt eines Tablet-Computers. Deshalb wird es immer wichtiger Ihr Android-Smartphone entsprechend Ihren persönlichen Bedürfnissen einzustellen und effektiv zu nutzen. In diesem Einführungskurs erhalten Sie eine Orientierung über die Bedienung und Möglichkeiten eines Smartphones mit dem Betriebssystem Android von Google.
Die Grundfunktionen von Android werden am Beispiel eines Samsung-Smartphones demonstriert. Auf Fragen zu anderen Modellen wird bestmöglich eingegangen. Wenn bereits vorhanden, bringen Sie bitte Ihr aufgeladenes Android-Smartphone samt Ladegerät und Bedienungsanleitung zum Unterricht mit. Kursinhalte: Sicheres Navigieren durch das Menü; Telefonfunktion; Kurznachrichten; Internet; E-Mail-Konto einstellen; Termine & Kontakte verwalten.

B478580 – Mediencampus **Obergiesing**
Für Senioren · Angelika Mutze · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 2 x di 15.00 bis 18.00 Uhr · 19.1. und 26.1.2016 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Internet

Fit im Internet – Tipps und Tricks

Die Grundlagen sind Ihnen vertraut, nun wollen Sie mehr über die Möglichkeiten des Internets erfahren. Im Aufbaukurs lernen Sie, im Internet treffsicher Informationen zu finden, online Preise zu vergleichen und Einkäufe günstig zu erledigen, die beste Bahnverbindung abzufragen und vieles mehr. Darüber hinaus erhalten Sie neben einem Überblick zu weiteren Internetdiensten wie Chat und Newsgroups wichtige Hinweise und Tipps, wie Sie sich gegen Gefahren im Web wirkungsvoll schützen können.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse und Interneterfahrungen entsprechend dem Grundkurs.

B478640 **Grünwald**
Für Senioren · Maria Hollfelder · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · 4 x do 14.00 bis 17.00 Uhr · 8.10. bis 29.10.2015 · € 129.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 7 Plätze

www.mvhs.de

Besuchen Sie uns auch im Internet!

Hier können Sie rund um die Uhr Bildung **online buchen,** finden **schnell und aktuell** alle Informationen zu unserem vielfältigen Angebot.

Sicheres Internet, geschützte Daten – auf was muss ich achten

Wer das Internet unbeschwert nutzen will, sollte seinen PC vor unberechtigten Zugriffen und sonstigen Schadprogrammen (Viren, Ausspähsoftware, Phishing etc.) schützen. Anhand verschiedener Praxisbeispiele lernen Sie, Ihren PC abzusichern. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps für den Fall, dass Ihr PC bereits von einem schädlichen Programm befallen wurde.
Kursinhalt: Gefahrenquellen im Internet; Sicherheitseinstellungen in Ihrem Browser; Sicherheits-Updates; Antiviren-Software und Firewall; zusätzliche Tipps zu anderen Schutzprogrammen; Hilfreiche Web-Adressen zum Thema Internetsicherheit und Datenschutz; Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

B478667 **Obergiesing**
Für Senioren · Maria Hollfelder · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 2 x do 13.30 bis 16.30 Uhr · 14.1. und 21.1.2016 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Mobil in München
Wie uns Smartphone, Tablet und PC dabei helfen!

Wer in München unterwegs ist, benötigt oft schnelle und präzise Informationen. Das Internet hat sich in dieser Hinsicht als unverzichtbares Medium für Auskünfte und Planung etabliert. Vom PC zu Hause oder von mitgeführten Smartphones sowie Tablet-Computern aus, kann alles Erdenkliche für Reise, Ausflug, Spaziergang, Einkaufen, Arzt- oder Restaurantbesuch und vieles mehr abgerufen werden. Wer also Google Maps und Street View clever einsetzen will, wer Besuche mit dem MVV plant, kurz, wer in Sachen Freizeit, Kultur, Gesundheit und Einkaufen in München unterwegs ist, wird in diesem Kurs viele praktische Tipps und nützliche Hinweise erhalten. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

B478705 **Obergiesing**
Für Senioren · Maria Hollfelder · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 2 x do 13.30 bis 16.30 Uhr · 10.12. und 17.12.2015 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Automatisierungswahnsinn – ein Hilfsangebot

Die zunehmende Automatisierung und Digitalisierung des Alltags kann manchmal gewaltig nerven. Jeder kennt es: die verrücktspielende Uhr am Herd, der „leicht" zu programmierende Fernseher, die „benutzerfreundliche" Reinigung der Kaffeemaschine, der „schnelle" Fahrkartenkauf am Bahnautomaten oder im Internet, das „bequem" zu buchende Zeitfenster für einen Museumsbesuch. Wir wollen uns diese modernen Automaten, die unseren Alltag immer mehr beherrschen, einmal genauer ansehen.
Im ersten Kursteil wird über technische Grundlagen bis zu Sicherheitsfragen aufgeklärt. Danach fahren wir gemeinsam mit dem MVV zum Ostbahnhof und werden dort beispielhaft sehen, wie man eine Zug-Fahrkarte nach Hannover kauft. Gegen Ende des Kurses fahren wir zum Mathäser-Kino, um eine Eintrittskarte am Kinoautomaten zu erwerben.

In Kooperation mit der MÜNCHENSTIFT GmbH.

B478720 **Obergiesing**
Für Senioren · N.N. · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mi 13.00 bis 16.30 Uhr · 30.9.2015 · € 35.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

eBay – Flohmarkt im Internet

Sie wollten immer schon wissen, wie ein Internet-Auktionshaus funktioniert? In Ihrem Keller verstauben ungenutzt brauchbare Dinge die Sie zu einem angemessenen Preis verkaufen wollen? eBay bietet Ihnen hierzu die Möglichkeit. In diesem Kurs erfahren Sie anhand vieler praktischer Beispiele, wie Sie bei eBay sicher kaufen und erfolgreich verkaufen können.
Voraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse.

B478735 **Obergiesing**
Für Senioren · Doris Gmach · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 2 x mi 13.30 bis 16.30 Uhr · 20.1. und 27.1.2016 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Trends

Senioren-Computertreff im Münchner Osten

Unser Senioren-Computertreff steht unter dem Motto: „Sie fragen – wir antworten". In aufgelockerter Atmosphäre werden Ihre Fragen zu dem jeweiligen Thema beantwortet und Sie erfahren viel Wissenswertes dazu. Die Themen sind: Computerkauf; erste Schritte mit einem Android-Tablet; erste Schritte im Umgang mit einem Notebook; Suchen und Buchen im Internet; Computer-Sicherheit.

Sie können entweder das gesamte Paket buchen (Kursnummer B478900) oder einzelne Termine nach Wunsch und Interesse.

In Kooperation mit der MÜNCHENSTIFT GmbH.

B478900 – Kurspaket/alle Termine **Obergiesing**
Für Senioren · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 6 x mo 13.00 bis 16.00 Uhr · 9.11.,30.11.,7.12.,14.12.2015, 11.1. und 18.1.2016 · € 174.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich

Augen auf – beim Computerkauf
B478905 **Obergiesing**
Für Senioren · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo 13.00 bis 16.00 Uhr · 9.11.2015 · € 29.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Erste Schritte mit einem Tablet
B478907 **Obergiesing**
Für Senioren · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo 13.00 bis 16.00 Uhr · 30.11.2015 · € 29.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Erste Schritte mit einem Notebook
B478909 **Obergiesing**
Für Senioren · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo 13.00 bis 16.00 Uhr · 7.12.2015 · € 29.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Das Internet von Grund auf
B478911 **Obergiesing**
Für Senioren · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo 13.00 bis 16.00 Uhr · 14.12.2015 · € 29.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich

Suchen und Buchen über das Internet
B478913 **Obergiesing**
Für Senioren · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo 13.00 bis 16.00 Uhr · 11.1.2016 · € 29.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Sichere Daten trotz Internetzugang
B478915 **Obergiesing**
Für Senioren · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo 13.00 bis 16.00 Uhr · 18.1.2016 · € 29.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Abenteuerurlaub für die kleinen grauen Zellen …

… gibt es bei uns auch zum Verschenken!
Mit einem Gutschein kann die oder der Beschenkte aus den über 8000 Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule frei wählen – und jetzt auch online buchen!

Geschenkgutscheine im Wert von € 5.– bis € 50.–

- erhalten Sie in unseren Anmeldestellen
- telefonisch unter (089) 48006-6222
- per E-Mail unter geschenkgutschein@mvhs.de
- online unter www.mvhs.de/geschenkgutschein

Sprachen lernen in der Senioren Volkshochschule

Dieses Angebot richtet sich an Menschen in der nachberuflichen Phase, die ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß eine Sprache erlernen oder ihre Kenntnisse erweitern möchten. Wer mindestens zwei Sprachen beherrscht, bleibt mental länger fit. Dabei ist es unerheblich, ob man mehrsprachig aufwächst oder eine Fremdsprache erst im Erwachsenenalter erlernt. So oder so wirkt das Beherrschen einer Zweitsprache dem geistigen Alterungsprozess entgegen. Verbinden Sie Ihr „Gehirnjogging" mit Freude am Lernen in einer entspannten Atmosphäre und gemeinsam mit Menschen, die Ihre Interessen teilen.

Was kann ich im Kurs erwarten?
Unser Kursangebot ist methodisch und didaktisch auf die Lernbedürfnisse und Lebenserfahrungen älterer Menschen ausgerichtet. In der Regel wird ein Schwerpunkt auf Wiederholung und Festigung des Gelernten gelegt, wodurch Ihr Pensum geringer, aber intensiver ist als in vergleichbaren Kursen des Standardprogramms. Die überwiegend kleineren Lerngruppen geben Ihnen viel Gelegenheit zur aktiven Teilnahme.

Sie erwartet:
- die Erarbeitung von Grammatik
- viel Gelegenheit zur Schulung Ihres mündlichen Ausdrucks mithilfe von sprachpraktischen Alltagsübungen
- Informationen zu Landeskunde und zu kulturellen, sozialen und politischen Aspekten
- die Erfahrung gemeinsamen, sich gegenseitig unterstützenden Lernens

Deutsch

Deutsch lernen im Alltag leicht gemacht

Egal welche Vorkenntnisse Sie mitbringen, mit unseren erfahrenen Kursleitenden lernen Sie in einer angenehmen Lernumgebung Ihr Deutsch zu verbessern, langsam und ohne Zeitdruck. In einer kleinen Lerngruppe beschäftigen wir uns mit Themen, die für Sie wichtig sind und Sie persönlich interessieren. Wir zeigen auch, wie Sie das Gelernte im Alltag anwenden und zu Hause weiterlernen können.

B619002 **Obergiesing**
Für Senioren · N.N. · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di/do 14.00 bis 15.30 · 13.10.2015 bis 25.2.2016 (nicht am 22.12. und 7.1.) · € 30.– · Keine Ermäßigung möglich

EFQM
Recognised for Excellence
5 star - 2015

Die hohe Qualität von Bildungsangeboten, Beratung und Service steht im Mittelpunkt der Arbeit der Münchner Volkshochschule. Seit dem Jahr 2004 verfolgen wir dieses Ziel auch mit Hilfe eines systematischen Qualitätsmanagements nach EFQM (European Foundation for Qualitymanagement). Nach der Zertifizierung „Committed to Excellence" in 2006 und „Recognised for Excellence 4 star" in 2012 haben wir im Juli 2015 mit über 600 Punkten den Zertifizierungsgrad „Recognised for Excellence 5 star" erreicht.

Englisch

Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs zu Ihren Vorkenntnissen passt, beraten wir Sie gerne im Fachgebiet:
Kostenlose Einstufung und Beratung Montag und Dienstag von 9.00 bis 13.00 Uhr, Mittwoch und Donnerstag von 14.00 bis 19.00 Uhr, persönlich im Gasteig, oder unter Telefon (089) 48006-6936.

A2/B1 Pronunciation and reading

Sie sprechen schon Englisch, aber manchmal sind Sie unsicher, wie die Wörter genau ausgesprochen werden? In diesem Kurs lernen Sie Ihre Aussprache, die Betonung und den Rhythmus durch Sprechübungen und Lesen zu verbessern. Auch die Lautschrift ist Teil des Kurses, damit Sie erkennen, wie noch unbekannte Wörter richtig ausgesprochen werden.

B527106 **Obergiesing**
Für Senioren · Sharon Slager · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 10 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 15.10.2015 bis 14.1.2016 · € 98.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

A1 Englisch für die Reise – für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, ab Kapitel 2, Lektion 1

Hier geht Ihre Reise weiter! Wir haben schon die ersten Kapitel „City Lights" unseres Buch geschafft und jetzt reisen wir weiter! Neue Fahrgäste sind willkommen!
Bitte mitbringen: English für den Urlaub, ISBN 978-3-12-501546-3, Klett Verlag

B527250 **Obergiesing**
Für Senioren · Anna-Blanka Nagy · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 12 x mo 14.00 bis 15.30 Uhr · 12.10.2015 bis 25.1.2016 · € 117.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

A1 Auffrischung und Einstieg in A2

Sie haben die Stufe A1 abgeschlossen, aber möchten noch nicht mit A2 beginnen? Hier werden Sie Ihre Kenntnisse aus dem Niveau A1 auffrischen und vertiefen. Mit kommunikativen Spielen und Aktivitäten sowie viel Partner- und Gruppenarbeit werden Sie in entspannter Atmosphäre den Stoff von A1 üben und sich für den Einstieg in A2 fit machen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

B527270 **Obergiesing**
Für Senioren · Eveline Delaney · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 14 x di 14.30 bis 16.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 101.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

A2 mit „Fairway", ab Lektion 4

Bitte mitbringen: Fairway A2, ISBN 978-3-12-501497-8, Klett Verlag

B527310 **Obergiesing**
Für Senioren · Helmut Ettenhuber · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mo 11.00 bis 12.30 Uhr · 28.9.2015 bis 1.2.2016 · € 132.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

A2 mit Lehrbuch, ab Lektion 1

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

B527364 **Obergiesing**
Für Senioren · Sharon Slager · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 10 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 6.10.2015 bis 26.1.2016 · € 98.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

A2 mit „Next A2/1", ab Lektion 4

Bitte mitbringen: Next A2/1, ISBN 978-3-19-202932-5, Hueber Verlag

B527374 **Obergiesing**
Für Senioren · Eveline Delaney · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 12 x di 12.45 bis 14.15 Uhr · 6.10.2015 bis 19.1.2016 · € 117.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

A2 Auffrischung
Vertiefung und Aktivierung des Gelernten, ab Lektion 9

Wenn Sie englische Vorkenntnisse besitzen (entsprechend zwei bis drei Jahre Schulenglisch), aber etwas aus der Übung sind, dann aktivieren Sie diese Kenntnisse mit Spaß, ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre. Mit vielen abwechslungsreichen Übungen unterstützen wir Sie, selbstbewusst zu sprechen, und wiederholen Grammatik und Vokabeln.
Bitte mitbringen: Fairway A2, ISBN 978-3-12-501497-8, Klett Verlag

B527416 **Bogenhausen**
Für Senioren · Barbara Dziakonski · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 14 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 136.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

A2/B1 English with fun

Wir arbeiten mit modernen Texten, machen Grammatikübungen, Sprachspiele und lernen in Alltagssituationen zu sprechen.

B527428 **Obergiesing**
Für Senioren · Kerstin Hogan · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 29.9.2015 bis 2.2.2016 · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

---

B1 mit „English Unlimited", ab Lektion 4

Bitte mitbringen: English Unlimited B1, ISBN 978-3-12-539906-8, Klett Verlag

B527516 **Obergiesing**
Für Senioren · Sharon Slager · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 11.00 bis 12.30 Uhr · 29.9.2015 bis 2.2.2016 · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

---

B1 mit Lehrbuch, ab Lektion 1

Wir beginnen mit dem Lehrbuch, unser Schwerpunkt liegt aber darauf, sprechen zu üben und sicherer zu werden.
Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

B527528 **Obergiesing**
Für Senioren · Sharon Slager · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 14 x mo 11.00 bis 12.30 Uhr · 28.9.2015 bis 25.1.2016 · € 101.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

---

B1 Conversation

In these courses you will have plenty of opportunities to practise your spoken English. Grammar will also be revised when necessary.

B527556 **Obergiesing**
Für Senioren · Sharon Slager · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mo 9.15 bis 10.45 Uhr · 28.9.2015 bis 1.2.2016 · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

B527558 **Obergiesing**
Für Senioren · Helmut Ettenhuber · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 28.9.2015 bis 1.2.2016 · € 132.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

B527560 **Obergiesing**
Für Senioren · Michael Green · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 12 x mi 9.30 bis 11.00 Uhr · 7.10.2015 bis 20.1.2016 · € 125.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 6 Plätze

---

B1 English with fun

In this course we revise grammar, we do light conversation, we translate easy texts from and into English and we play English games.

B527578 **Obergiesing**
Für Senioren · Kerstin Hogan · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 29.9.2015 bis 2.2.2016 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

---

B1 Learning English with Songs

This course is for people who enjoy singing and learning about the English language – some vocabulary, grammar, pronunciation, including American history, a little biographical information about the composers and music itself. It is not necessary to be a „good" singer. We sing a variation of folklore and evergreens going up to the 1960s.

B527582 **Obergiesing**
Für Senioren · Sharon Slager · Volkshochschule · Severinstr. 6 · di 9.30 bis 11.00 Uhr · 27.10., 24.11.2015, 19.1. und 2.2.2016 · € 40.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

B2 Conversation

These courses provide conversation activities for those who once spoke English fluently but are out of practice. We will revise and expand your vocabulary according to your individual needs and interests as we learn about and discuss a variety of inspiring topics. The course fee includes the material provided by the teacher.

B527642 **Obergiesing**
Für Senioren · Sharon Slager · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mo 13.00 bis 14.30 Uhr · 28.9.2015 bis 1.2.2016 · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

B527644 **Obergiesing**
Für Senioren · Sharon Slager · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mi 10.45 bis 12.15 Uhr · 30.9.2015 bis 3.2.2016 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

C1 Conversation

These courses are for participants who speak English quite fluently and want to improve their current level. Using authentic material we will discuss a variety of topics and issues that interest us.
Course material will be provided.

B527734 **Obergiesing**
Für Senioren · Michael Green · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Italienisch

Beratung und nähere Auskünfte: Telefon (089) 48006-6148

A1 Anfänger ohne Vorkenntnisse Passo dopo Passo ab Lektion 1

Bitte mitbringen: Passo dopo passo A1, ISBN 978-3-19-409599-1, Hueber Verlag

B535907 **Bogenhausen**
Für Senioren · Elisa Santangelo · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 12 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 22.10.2015 bis 28.1.2016 · € 87.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze · ♿

B535911 **Obergiesing**
Für Senioren · Marinella Vannini · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 12 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 12.10.2015 bis 25.1.2016 · € 87.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

A2 mit Espresso 2 ab Lektion 1

Bitte mitbringen: Espresso 2, ISBN 978-3-19-005439-8, Hueber Verlag

B535953 **Obergiesing**
Für Senioren · Dr. Pasquale Episcopo · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 11.45 bis 13.15 Uhr · 29.9.2015 bis 2.2.2016 · € 146.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

B1 Sprechtraining

Sich mündlich frei auszudrücken, Grammatikkenntnisse zu vertiefen und aus der einen in die andere Sprache übersetzen zu können – dies sind die Schwerpunkte dieses Kurses.
Bitte mitbringen: Italiano in 5 minuti, Volume 1, ISBN 3-19-005444-4, Hueber Verlag

B535998 **Obergiesing**
Für Senioren · Bianca Stefanelli · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 14 x mi 11.00 bis 12.00 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 98.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 6 Plätze

C1 Conversazione, letture, grammatica e traduzioni

Bitte mitbringen: Storia italiana per stranieri, ISBN 88-7715-785-2, Guerra Edizioni

B536036 **Obergiesing**
Für Senioren · Bianca Stefanelli · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 14 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 8.10.2015 bis 28.1.2016 · € 146.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 6 Plätze

Spanisch

Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs zu Ihren Vorkenntnissen passt, beraten wir Sie gerne im Fachgebiet: Telefon (089) 48006-6153.

A1 ¡Bienvenido! Fortsetzungskurs
Ab Lektion 6

Sie werden mit viel Muße und in einer entspannten Lernatmosphäre in die Grundkenntnisse der spanischen Sprache eingeführt. Gelegenheit zum Üben und Wiederholen kommt hierbei nicht zu kurz.
Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

B546417 **Obergiesing**
Für Senioren · Olga Balboa Sánchez · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 10 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 8.10. bis 17.12.2015 · € 98.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

A2 ¡Bienvenido! Fortsetzungskurs
Ab Lektion 4

Sie erweitern mit viel Muße und in einer entspannten Lernatmosphäre Ihre grundlegenden Kenntnisse der spanischen Sprache. Gelegenheit zum Üben und Wiederholen kommt hierbei nicht zu kurz.
Für Teilnehmende, die bereits mehrere Kurse besucht haben (s. Lektionsangabe).
Bitte mitbringen: Con gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch Spanisch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8

B546435 **Obergiesing**
Für Senioren · Gloria Pérez Gómez · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 14 x mi 10.00 bis 11.30 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 123.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Newsletter Extra

Unser besonderer Service: Auf Wunsch informieren wir Sie gezielt **zu Ihren Interessengebieten**. Klicken Sie einfach die Themen an, zu denen Sie unsere „Newsletter Extra" erhalten möchten:

www.mvhs.de/newsletter

Das Ökologische Bildungszentrum

Ökologisches Bildungszentrum
Englschalkinger Straße 166
81927 München
Telefon (089) 939489-61
(089) 939489-71
Telefax (089) 939489-81
E-Mail: oebz@mvhs.de
muz@oebz.de
Internet: www.oebz.de

Das im Jahr 2001 eröffnete Ökologische Bildungszentrum (ÖBZ) in Bogenhausen ist eines der wenigen Umweltbildungszentren in Deutschland, die in einer Großstadt liegen. Daher wird neben der klassischen Umweltbildung auch der Auseinandersetzung mit aktuellen umweltpolitischen und für eine nachhaltige Entwicklung bedeutenden Themen ein hoher Stellenwert eingeräumt, Ansätze für eine zukunftsfähige, nachhaltige Entwicklung von Stadt und Region München spielen eine große Rolle. Das Ökologische Bildungszentrum wird in enger Zusammenarbeit von der Münchner Volkshochschule und dem Münchner Umweltzentrum e.V. (MUZ) betrieben, mit jeweils eigenverantwortlicher Programmgestaltung. Darüber hinaus ist das ÖBZ ein wichtiger Ort im Netzwerk der Bildung für eine nachhaltige Entwicklung in München, an dem auch zahlreiche Kooperationspartner Veranstaltungen anbieten.

Das Programm des ÖBZ

Die Angebote des ÖBZ richten sich an ein breites Zielgruppenspektrum – von Kindern, Jugendlichen und Familien bis zu Senioren und Multiplikatoren. Die Veranstaltungsformen sind vielfältig: Vorträge, Seminare, Workshops, Arbeitskreise, , Aktionstage, Exkursionen, Projekte und Ausstellungen. Theorie und Praxis sind dabei eng miteinander verknüpft. Es gibt maßgeschneiderte Angebote für Gruppen, spezielle Ferienprogramme für Kinder und im Rahmen der Sommer-Volkshochschule auch für Erwachsene. In der Broschüre des ÖBZ finden Sie ausführliche Informationen zu Angeboten. Das aktuelle Programm liegt dort sowie in allen Häusern der Münchner Volkshochschule und vielen anderen Stellen in der Stadt kostenlos für Sie aus. Oder Sie informieren sich im Internet unter www.oebz.de.

Mitten in München – mitten im Grünen

Das ÖBZ ist ein heller Rundbau, umgeben von Gärten und Park.
Er kombiniert eine moderne, flächen- und energiesparende Bauweise mit hoher Funktionalität: Alle Unterrichtsräume und die Lehrküche sind barrierefrei zugänglich.

Ihr Weg ins ÖBZ

Mit dem MVV: U4 bis Arabellapark, dann ca. 10 Min. Fußweg entlang der Englschalkinger Straße oder mit der Tram Linie 16 und 18 bzw. mit dem Bus (Linien 154, 183, 184, 189) bis Cosimabad.
Vor dem ÖBZ besteht nur eine Parkmöglichkeit für Gehbehinderte! Bitte nutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel.

Anmeldung

Zu den Veranstaltungen, die im ÖBZ von Münchner Volkshochschule und Münchner Umwelt-Zentrum angeboten werden, können Sie sich telefonisch, persönlich, schriftlich oder online im ÖBZ anmelden, für Angebote der MVHS stehen alle MVHS-Anmeldewege zur Verfügung (siehe Seite 4). Informationen zur Anmeldung bei unseren Kooperationspartnern finden Sie in bei der jeweiligen Veranstaltung in der ÖBZ-Broschüre oder online.

9. Münchner Klimaherbst
Politik. Macht. Klima. – und wir?

Trotz internationaler Klimadiplomatie, besorgniserregender wissenschaftlicher Berichte und des als dramatisch wahrgenommenen Tempos der klimatischen Veränderungen vollziehen sich die notwendigen politischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Anpassungsprozesse in aufreizender Langsamkeit. Der neunte Münchner Klimaherbst stellt, auch mit Blick auf den Pariser Klimagipfel, die Grundsatzfrage: Was macht den Schritt vom Wissen zum Handeln so schwer?

In rund 60 Veranstaltungen – von Ausstellungen und Exkursionen über Vorträge, Filmvorführungen und Diskussionen – zeigen mehr als 70 Initiativen und Organisationen gemeinsam, was Klimawandel bedeutet und wie Klimaschutz gelingen kann: weltweit, europaweit und auch hier in München! Das ÖBZ beteiligt sich mit einem Aktionstag rund um's Klima am diesjährigen Münchner Klimaherbst.

Das Magazin zum Klimaherbst mit allen Veranstaltungen finden Sie ab Anfang September in allen Häusern der Münchner Volkshochschule, im ÖBZ und an vielen weiteren Stellen der Stadt. Informieren Sie sich auch im Internet unter www.klimaherbst.de

Schönes Wetter für gutes Klima?
ÖBZ-Aktionstag

Um zu verstehen, dass wir eine Mitverantwortung bei der Veränderung des Klimas haben, müssen wir zunächst die Ursachen und Wechselwirkung zwischen dem menschlichen Handeln und der Auswirkung auf das Klima richtig verstehen. Das ist vor allem deshalb schwierig, weil Klima im Gegensatz zum alltäglich spürbaren Phänomen „Wetter" eine statistische Größe ist, die über einen längeren Zeitraum ermittelt wird.

Dennoch sind beide Themen, Klima und Wetter, nicht zu trennen. Denn Wetter ist die lokale und unmittelbar spürbare Auswirkung des Klimas: Stürme, Starkregen mit Überschwemmungen, lange regenfreie Zeiten z. B. im Frühling etc. Gleichzeitig sind die Wetterparameter wie Sonne, Wind, Niederschlag auch Grundlage für die Nutzung regenerativer Energien und bieten somit handlungsorientierte Ansätze des Klimaschutzes.

Neben dem Sonntagscafé finden folgende Veranstaltungen statt:

- Kinderwerkstatt: Klimaforscher untersuchen Wetter und Energie
- Erwachsenenprogramm
- Exkursion mit Elektroautos ins „klimaneutrale" ARD-Wetterstudio in den Bavaria-Studios, Grünwald

B324006 **Bogenhausen**
Dr. Ulrike Wagner/Marc Haug · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · so 14.00 bis 18.00 Uhr · 18.10.2015 · Eintritt frei

Projekttag Globales Lernen in der politischen Jugendbildung
Stichwort: Nachhaltiger Konsum – Handy & Smartphone

In diesem Workshop soll anhand von lebensnahen Themen das Verhältnis von lokalem, persönlichen Konsum und seinen globalen Auswirkungen bewusst gemacht werden. Ziel ist, dass sich Jugendliche kritisch mit ihren eigenen Konsumverhalten auseinander setzen und eventuell alternative Handlungsmöglichkeiten und Verhaltensweisen entwickeln.

Der Workshop ist auch für Gruppen ab 10 Personen buchbar (Kursgebühr von € 12.– pro Teilnehmendem). Andere durchführbare Module sind „Wasser als globales Gut" und „Globale Güterproduktion in der Textilbranche". Anmeldung, Anfragen und Terminabsprachen nur über das Fachgebiet Junge Volkshochschule: Telefon (089) 45225883.

B721898 **Bogenhausen**
Dr. Ulrike Wagner · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · di 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 22.9.2015 · Gebührenfrei · 20 Plätze · ♿

Partner und Kooperationen

Bezirksausschüsse

BA Geschäftsstelle Ost
Friedenstraße 40, 81660 München
Telefon (089) 233-61480, -1, -2, -3, -4, -6
Telefax (089) 233-61485, 233-61495
bag-ost.dir@muenchen.de

für die Stadtbezirke 13 bis 18
Bezirksausschuss 13 Bogenhausen
Bezirksausschuss 14 Berg am Laim
Bezirksausschuss 15 Trudering-Riem
Bezirksausschuss 16 Ramersdorf-Perlach
Bezirksausschuss 17 Obergiesing-Fasangarten
Bezirksausschuss 18 Untergiesing-Harlaching

Kulturvereine/Kulturhäuser

Bürgerforum Messestadt e.V.
c/o Kultur-Etage Messestadt
Erika-Cremer-Straße 8/III, 81829 München
Telefon (089) 99886893-0, Telefax (089) 99886893-9
E-Mail: kultur@messestadt.info

Bürgerkreis Berg am Laim e.V.
c/o Vereinsheim Berg am Laim
Berg-am-Laim-Straße 126, 81673 München
Hildegard Steffen (Vorstand), Telefon (089) 43650158

Bürgerzentrum Trudering e.V.
c/o Kulturzentrum Trudering
Wasserburger Landstraße 32, 81825 München
Telefon (089) 42018911, Telefax (089) 42036804
E-Mail: info@kulturzentrum-trudering.de

NordOstKultur München
Verein für Stadtteilkultur im Münchner Nordosten e.V.
c/o Roland Krack, Am Eschbichl 25, 81929 München
E-Mail: post@nordostkultur-muenchen.de

Trägerverein Pepper e.V.
c/o Kulturhaus Ramersdorf-Perlach
Hanns-Seidel-Platz 1, 81737 München
Telefon (089) 63891843, Telefax (089) 63891844
E-Mail: kulturhausrp@t-online.de

Verein Freunde Giesings e.V.
c/o Giesinger Bahnhof
Giesinger Bahnhofplatz 1, 81539 München
Telefon (089) 69387930, Telefax (089) 69387932
E-Mail: info@giesinger-bahnhof.de

Stadtbibliotheken

Berg am Laim, Schlüsselbergstraße 4, 81673 München
Telefon (089) 4311238, Telefax (089) 432293

Bogenhausen, Rosenkavalierplatz 16, 81925 München
Telefon (089) 92287810, Telefax (089) 9103736

Giesing, Deisenhofener Straße 20, 81541 München
Telefon (089) 1893129-0, Telefax (089) 1893129-28
Die neue Mittelpunktsbibliothek Giesing eröffnet voraussichtlich im Dezember 2015.

Neuperlach, Charles-de-Gaulle-Straße 2, 81737 München
Telefon (089) 189368-0, Telefax (089) 18936811

Ramersdorf, Führichstraße 43, 81671 München
Telefon (089) 46133410, Telefax (089) 4613341-29

Waldtrudering, Wasserburger Landstraße 241,
81827 München, Telefon (089) 4306372, Telefax (089) 4394604

Stadtteilentwicklung – Soziale Stadt – Lernen vor Ort

Stadtteilladen Giesing
Tegernseer Landstraße 113, 81539 München
Kontakt: Christoph Heidenhain
Telefon (089) 46134999, Telefax (089) 46134998
E-Mail: info@stadtteilladen-giesing.de

Stadtteilladen baum20/Berg am Laim
Baumkirchner Straße 20, 81673 München
Telefon (089) 45218900, Telefax (089) 45218901
E-Mail: info@soziale-stadt-rabal.de

BildungsLokal des Referats für Bildung und Sport
Peschelanger 8, 81735 München
Telefon (089) 62837-751/531
E-Mail: bildungslokal-np@muenchen.de

Alten- und Service-Zentren

Alten- und Service-Zentrum Berg am Laim
Berg-am-Laim-Straße 141, 81673 München
Telefon (089) 434313, Telefax (089) 43569468
E-Mail: info@asz-bergamlaim.de

Alten- und Service-Zentrum Riem
Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
Telefon (089) 41424396 0, Telefax (089) 41424396 25
E-Mail: asz-riem@brk-muenchen.de

Promenadentreff Trudering
Ottilienstraße 28, 81827 München
Telefon (089) 437076-61, Telefax (089) 437076-70
E-Mail: promenadentreff@caritasmuenchen.de

Alten- und Service-Zentrum Obergiesing
Werinherstraße 71, 81541 München
Telefon (089) 69061 62, Telefax (089) 69341901
E-Mail: asz-obergiesing@awo-muenchen.de

Alten- und Service-Zentrum Harlaching
Rotbuchenstraße 32, 81547 München
Telefon (089) 6990660, Telefax (089) 69340487
E-Mail: asz-harlaching@brk-muenchen.de

Ökologie, Umwelt, Nachhaltigkeit

Ökologisches Bildungszentrum (ÖBZ)
Englschalkinger Straße 166, 81927 München
www.oebz.de

- Münchner Volkshochschule im ÖBZ
  Leitung: Dr. Ulrike Wagner, E-Mail: oebz@mvhs.de
  Telefon (089) 93948961, Telefax (089) 93948981
- Münchner Umwelt-Zentrum e. V. (MUZ)
  Leitung: Marc Haug, E-Mail: muz@oebz.de
  Telefon (089) 93948971, Telefax (089) 93948981

Allgemeine Geschäftsbedingungen und wichtige Hinweise

I. Vertrag

1. Anmeldung, Zustandekommen des Vertrags, Fälligkeit des Entgelts

1.1. Der Kursbesuch ist in der Regel nur mit vorheriger Anmeldung möglich (Ausnahmen: Einzelkartenveranstaltungen und Offenes Programm).
1.2. Sie können sich für unsere Kurse persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden. Die Bezahlung erfolgt in der Regel per SEPA-Lastschrifteinzug. Voraussetzung hierfür ist die Erteilung eines sog. Lastschrift-Mandats. Bei der persönlichen Anmeldung können Sie zudem bar oder mit EC-Karte bezahlen. Für Online-Buchungen bieten wir Ihnen das SEPA-Lastschriftverfahren an.
1.3. Ihre Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule ist verbindlich und verpflichtet zur sofortigen Zahlung des Entgelts. Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird Ihnen die Fälligkeit (der Abbuchungstag) per Vorabinformation (Pre-Notification), spätestens zwei Kalendertage vor Fälligkeitstermin schriftlich mitgeteilt. Widersprechen Sie der erteilten Abbuchungsermächtigung oder führt die beauftragte Bank den Lastschrifteinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen von Ihnen zu tragen.
1.4. Die Anmeldekarte erhalten Sie per E-Mail oder per Post. Bitte beachten Sie, dass der Besuch eines Kurses oder einer Veranstaltung nur mit einer gültigen Anmeldekarte möglich ist. Die Anmeldekarte ist nicht übertragbar mit Ausnahme von Anmeldungen zu Einzelkartenveranstaltungen.
1.5. Eine nachträgliche Rechnungsstellung auf den Namen Dritter ist nicht möglich. Eine Rechnungsstellung für den Besuch von Einzelkartenveranstaltungen ist nicht möglich.
1.6. Für Anmeldungen in der Abteilung Grundbildung und Schulabschlüsse, für Sprachprüfungen sowie für die Lehrgänge Celta und Delta beachten Sie bitte die gesonderten Hinweise zu den jeweiligen Kursangeboten und Rücktrittsbedingungen.

2. Leistungsumfang

2.1. Was Sie von den Kursen der Münchner Volkshochschule inhaltlich erwarten dürfen, ergibt sich ausschließlich aus der Kursbeschreibung des Programms. Mündliche Zusagen oder Beschreibungen sind nicht verbindlich. Die Dozenten sind zu individuellen Absprachen nicht berechtigt.
2.2. Die Münchner Volkshochschule behält sich vor, Kurse durch einen anderen Dozenten durchführen zu lassen. Aus sachlichem Grund und in einem den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zumutbaren Umfang, kann die Münchner Volkshochschule Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

3. Reiseveranstaltungen

Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule. Es gelten die jeweiligen AGB des Reiseveranstalters.

II. Vertragsänderungen

4. Rücktritt der MVHS, Kürzung der Kursdauer, Kursabsage

4.1. Kurse und Veranstaltungen kommen nicht zustande und können von der Münchner Volkshochschule abgesagt werden,
a) wenn der Dozent ausfällt, oder
b) wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.
Kommt ein Kurs nicht zustande, wird die Münchner Volkshochschule Sie unverzüglich informieren. Sollten Sie eine längere Anreise haben, erkundigen Sie sich bitte vor Reiseantritt bei unseren Anmeldestellen, ob der Kurs stattfindet.
4.2. Bei Kursausfall erhalten Sie selbstverständlich die entrichtete Kursgebühr zurück. Eine Barrückzahlung ist nur möglich, wenn die Kursgebühr bar oder mit EC-Karte bezahlt wurde.
4.3. Kurse, die vor dem dritten Kurstermin nicht die geforderte Mindestteilnehmerzahl erreicht haben, werden gekürzt durchgeführt. Die Kürzung erfolgt unter Beachtung und Beibehaltung der geplanten Inhalte und Gesamtkonzeption. Teilnehmende, die mit dieser Kürzung nicht einverstanden sind, können bis spätestens einen Werktag vor dem vierten Kurstermin schriftlich oder in Textform erklären, dass sie von dem Kurs zurücktreten. Sie erhalten dann die Kursgebühr, abzüglich der anteiligen Gebühren für bereits stattgefundene Unterrichtseinheiten, zurück.
4.4. Im Falle einer Teilnehmerbegrenzung behält sich die Münchner Volkshochschule Überbelegungen vor, soweit dies unter Berücksichtigung von Inhalt und Konzept des Kurses den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zumutbar ist.

5. Rücktritt des Teilnehmenden, Umbuchung

5.1. Sollten Sie an der gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, ist ein Rücktritt nur möglich, wenn Sie
a) bei Kursen mit mehr als sieben Terminen spätestens einen Werktag vor dem zweiten Kurstermin schriftlich oder in Textform erklären, dass Sie von dem Kurs zurücktreten;
b) bei Kursen mit bis zu sieben Terminen spätestens sieben Werktage vor dem ersten Kurstermin schriftlich oder in Textform erklären, dass Sie von dem Kurs zurücktreten.

5.2. Bei vorab gebuchten Einzelkartenveranstaltungen (im Programm gekennzeichnet) ist ein Rücktritt ausgeschlossen.
5.3. Im Falle des Rücktritts erhalten Sie die entrichtete Kursgebühr, abzüglich der in Ziffer 5.4. genannten Beträge, zurück. Eine Barrückzahlung ist nur möglich, wenn die Kursgebühr bar oder mit EC-Karte bezahlt wurde.
5.4. Bei allen Rücktritten werden € 10.–, höchstens jedoch die volle Kursgebühr, als Bearbeitungsgebühr und zusätzlich die anteiligen Gebühren für bereits stattgefundene Unterrichtseinheiten einbehalten.

Bereits entstandene Auslagen (z. B. Materialgeld oder bestellte Tickets) werden nicht erstattet. Ihnen bleibt der Nachweis vorbehalten, dass der Münchner Volkshochschule kein oder ein geringerer Schaden entstanden ist.
5.5. Bitte beachten Sie, dass für die Einhaltung der Fristen und die Berechnung der anteiligen Gebühr der Zugang der Erklärung bei der Münchner Volkshochschule maßgeblich ist. Der jeweilige Dozent ist nicht zur Entgegennahme der Erklärung bevollmächtigt.
5.6. Ein Rücktritt aus anderen Gründen, z. B. eigene Erkrankung oder Wechsel des Dozenten, ist nicht möglich.
5.7. Eine telefonische Mitteilung oder die Abmeldung beim Dozenten bzw. das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Rücktritt.
5.8. Die Umbuchung von einem Kurs in einen anderen Kurs im laufenden Programm ist nur möglich, wenn die Rücktrittsbedingungen eingehalten werden und nur, soweit im gewünschten Kurs ein Platz zur Verfügung steht. Im Falle der Umbuchung wird die für den alten Kurs gezahlte Kursgebühr unter Abzug der in Ziffer 5.4. genannten Beträge auf die für den neuen Kurs zu zahlende Gebühr angerechnet.
5.9. Unberührt bleibt das außerordentliche Kündigungsrecht aus wichtigem Grund.

III. Weitere Vertragsbedingungen

6. Urheberrechtsschutz
Aus urheberrechtlichen Gründen müssen wir Sie darauf hinweisen, dass Fotografieren, Filmen und Mitschneiden auf Band in den Veranstaltungen nicht gestattet sind. Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule auf keine Weise verwertet, insbesondere nicht vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich wiedergegeben werden.

7. Haftung
Die Haftung der Münchner Volkshochschule beschränkt sich auf Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens der Münchner Volkshochschule oder ihrer Erfüllungsgehilfen vorliegt.
Abweichend hiervon haftet die Münchner Volkshochschule im Falle der Verletzung von Leben, Gesundheit oder Körper, sowie bei Verletzung wesentlicher Vertragspflichten, auch bei einfacher Fahrlässigkeit.

8. Erklärungen gegenüber der Münchner Volkshochschule
8.1. Alle Erklärungen gegenüber der Münchner Volkshochschule können Sie persönlich oder schriftlich an die im Programm genannten Anmeldestellen richten.
8.2. E-Mails richten Sie bitte an folgende E-Mail-Adresse:
buchungsnachfrage@mvhs.de

IV. Wichtige Hinweise

9. Beratung und Einstufung
Vor der Anmeldung haben Sie Gelegenheit, sich in unseren Fachabteilungen beraten zu lassen. Bei besonders gekennzeichneten Kursen ist eine vorherige Beratung und Einstufung vorgeschrieben. Beachten Sie bitte, dass Probehören nicht möglich ist.

10. Gebührenermäßigung
10.1. Voraussetzungen einer Ermäßigung
Es ist nur eine Ermäßigung möglich. Die Ermäßigungsregeln gelten für Kursgebühren über € 20.–, sofern beim Kurs nichts anderes angegeben ist.
Für Einzelunterricht, Fahrten, Reisen, Materialkosten, Prüfungsgebühren, Verpflegung, Übernachtung und die MVHS-Card ist keine Ermäßigung möglich.
Voraussetzung für eine Ermäßigung ist, dass Sie die Anmeldekarte und die Unterlagen, mit denen die Berechtigung der Ermäßigung nachgewiesen wird, bei der Buchung, oder nachträglich spätestens bis zum Ende des Kurses persönlich bei den Anmeldestellen, vorlegen oder uns per E-Mail zukommen lassen (vgl. 8.2.).
10.2. Höhe der Ermäßigung im Regelfall
Soweit kein Sonderfall (vgl. 10.3.) vorliegt, wird derzeit folgende Ermäßigung auf die Kursgebühren gewährt:

- 50% Ermäßigung: Bei Vorlage des München-Passes oder des Freizeit-Passes
- 20% Ermäßigung für:
  Schülerinnen und Schüler, Studierende, Auszubildende und Praktikanten und Praktikantinnen bis einschließlich 26 Jahre,
  Schwerbehinderte ab einem Grad der Behinderung von 50 (Begleitperson frei bei Kennzeichen B; bei Veranstaltungen in Haus Buchenried zahlt die Begleitperson nur Unterkunft und Verpflegung),
  Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der LH München (Dienstausweis),
  Bundesfreiwilligendienstleistende, Freiwilliges Soziales Jahr und Freiwilliges Ökologisches Jahr Leistende (ohne Altersbegrenzung),
  darüber hinaus besteht bei sozialen Härtefällen die Möglichkeit einer Ermäßigung nach Prüfung im Einzelfall.

10.3. Höhe der Ermäßigung in Sonderfällen

- Ein rabattierter Sonderpreis ist für Einzelkartenveranstaltungen nur für Schülerinnen und Schüler bzw. Studentinnen und Studenten und nur an der Abendkasse und nicht im Vorverkauf möglich.
- Bei der Jungen Volkshochschule sind die Kursgebühren bereits ermäßigt, eine weitere Ermäßigung ist nicht möglich.
- Für die Schulabschlusslehrgänge ist eine Ermäßigung auf die Lehrgangsgebühr auf Antrag möglich. Bitte wenden Sie sich an den Programmbereich.

11. Materialgeld
Unsere Dozenten besorgen das für den jeweiligen Kurs erforderliche Material (keine Lehrbücher) in eigenem Namen und auf eigene Rechnung. Das Materialgeld hierfür wird im Kurs eingesammelt.
Bei den Kursen des Fachgebiets Kochkultur und Ernährungswissen werden die Materialkosten sofort bei der Anmeldung fällig. Damit wird den Dozenten die Möglichkeit gegeben, rechtzeitig vor Kursbeginn die erforderlichen Lebensmittel zu besorgen.
Bitte richten Sie Ihre Reklamationen bezüglich des Materials an die Dozenten.
Es ist empfehlenswert, mit der Beschaffung von Unterrichtsmaterial und Lehrbüchern so lange zu warten, bis feststeht, dass Ihr Kurs tatsächlich stattfindet.
Es kann keine Ermäßigung auf die Materialkosten gewährt werden (siehe auch Punkt 10.1., Gebührenermäßigung).

12. Werbung und Verkauf
Wir weisen Sie darauf hin, dass es in den Kursen der Münchner Volkshochschule grundsätzlich untersagt ist, Werbung für Produkte und Dienstleistungen Dritter zu betreiben und Waren jeglicher Art gewerblich und gegen Bezahlung anzubieten. Sie als Teilnehmende sind in keiner Weise verpflichtet, irgendwelche Waren zu erwerben. Wir möchten Sie vielmehr bitten, bei Missachtung dieser Regelung umgehend die Münchner Volkshochschule zu informieren.

13. Ein Angebot für Erwachsene
Die Münchner Volkshochschule ist eine Institution, die grundsätzlich dem Auftrag der Erwachsenenbildung verpflichtet ist. Wir bitten Sie daher um Verständnis, dass Kinder und Jugendliche an Veranstaltungen und Kursen nur dann teilnehmen können, wenn dies aus der Kursankündigung ausdrücklich hervorgeht.

14. Kinderbetreuung
14.1.Für Veranstaltungen, bei denen Sie das Zeichen finden, bietet die Münchner Volkshochschule Kinderbetreuung in der Lindwurmstraße 127 Rgb und Schwanthalerstraße 40 an. Ihre Kinder im Alter von 18 Monaten bis sechs Jahren werden von erfahrenem Personal betreut.
14.2. Sollten Sie eine Kinderbetreuung benötigen, melden Sie sich bitte so frühzeitig wie möglich an (Telefon 089/72 10 06-12). Gern klären wir in einem Gespräch, ob vor Kursbeginn ein Schnupperbesuch mit dem Kind bei uns sinnvoll ist.
14.3. Ein Anspruch auf Kinderbetreuung besteht nicht. Die Münchner Volkshochschule behält sich vor, im Einzelfall die Betreuung eines Kindes abzulehnen.

15. Rollstuhlgerechte Volkshochschule
Für Rollstuhlfahrer/innen räumlich geeignete Kurse sind im Programm mit dem Zeichen ♿ versehen. Wir sind jedoch bemüht, auch bei den übrigen Angeboten die Voraussetzungen für die Teilnahme von Rollstuhlfahrer(inne)n zu schaffen.

16. Rauchverbot
Bitte beachten Sie, dass in unseren Räumlichkeiten generell ein Rauchverbot besteht. Dies gilt insbesondere auch für alle Veranstaltungsräume.

17. Mitnahme von Tieren
Es ist untersagt, Tiere in den Unterricht mitzubringen.
Dies gilt für alle Veranstaltungen.

18. Als Gast in den Schulen
Die Münchner Volkshochschule ist mit ihren Kursleitungen und Teilnehmenden Gast in den Schulen. Die gute Zusammenarbeit mit den Offiziant(inn)en der Schulen, denen wir für ihre Arbeit sehr dankbar sind, möchten wir uns auch in Zukunft erhalten. Wir bringen deshalb an dieser Stelle die wichtigsten Punkte der Schulhausordnung zur Kenntnis mit der dringenden Bitte, sie sorgfältig zu beachten:

- Behandeln Sie die Räume und Einrichtungen pfleglich.
- Achten Sie auf Sauberkeit im Schulgebäude, besonders in den überlassenen Räumen.
- Rauchen in den Schulen ist verboten.
- Benutzen Sie nur die zugewiesenen sanitären Anlagen.
- Tiere müssen leider draußen bleiben.
- Bitte hinterlassen Sie die benutzten Räume in ordnungsgemäßem Zustand, schließen Sie die Fenster und schalten Sie die Beleuchtung aus.
- Abendveranstaltungen müssen um 21.00 Uhr beendet sein.
- Beschriftungen an Tafeln dürfen nicht gelöscht werden. Der Münchner Volkshochschule steht in der Regel eine eigene Tafel zur Verfügung, deren Beschriftung nach Kursende gelöscht werden muss.
- Haben Sie die Sitzordnung eines Klassenraumes verändert, stellen Sie bitte nach Kursende die ursprüngliche Ordnung wieder her. Die Schüler/innen werden es Ihnen danken. Anspruch auf andere, größere Räume besteht nicht.
- Benutzen Sie nur die schulischen Einrichtungen (Möbel, Geräte usw.), die Ihrem Kurs zugewiesen wurden, und belassen Sie solche Gegenstände in den jeweiligen Räumen.
- Ihren Wagen können Sie leider nicht auf dem Schulhof parken. Zudem weisen wir Sie darauf hin, dass die Stadt München für Personen- und Sachschäden irgendwelcher Art, die in den Schulräumen oder im Schulhaus eintreten, keinerlei Haftung übernimmt.

Helfen Sie uns, dass wir auch weiterhin gern gesehene Gäste in den Schulgebäuden bleiben.

19. Datenschutz
Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt ausschließlich für eigene Geschäftszwecke und gemäß dem Bayerischen Datenschutzgesetz (BayDSG). Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

V. Besondere Bedingungen für die Computernutzung

20. Computernutzung
Bei allen Kursen, in denen Computer zum Einsatz kommen, gelten zusätzliche Bedingungen, die in einer gesonderten Vereinbarung geregelt werden. Diese Vereinbarung wird zu Beginn des Kurses zwischen Münchner Volkshochschule und Teilnehmendem abgeschlossen. Mündliche Nebenabreden und Zusagen haben keine Gültigkeit. Unsere Dozenten sind nicht zur Änderung der Vertragsbedingungen berechtigt.

21. Verwendung von Software
21.1. Die im Rahmen des Kurses zugänglich gemachten Programme dürfen auf keine Weise verändert, vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Die Nutzung ist nur zum Zweck der Kursteilnahme zulässig.
21.2. Bei Zuwiderhandlung haftet der Teilnehmende für entstandene Schäden.

22. Internetzugang
22.1. Soweit die Münchner Volkshochschule einen Internetzugang zur Verfügung stellt, ist dessen Nutzung nur zum Zweck der Kursteilnahme zulässig. Internetseiten mit pornografischem, rassistischem oder diskriminierendem Inhalt dürfen nicht aufgerufen werden.
22.2. Bei Zuwiderhandlung haftet der Teilnehmende für entstandene Schäden.

23. Datenverlust, Computerviren
23.1. Jeder Teilnehmende ist für die Sicherung seiner Daten selbst verantwortlich. Die Münchner Volkshochschule übernimmt keine Haftung für Datenverlust.
23.2. Die Münchner Volkshochschule übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch die Anwendung erworbener Kenntnisse, oder durch die Nutzung erstellter oder veränderter Programme, oder durch Computerviren oder andere destruktive Programme verursacht werden.

VI. Schlussbestimmungen

24. Schlussbestimmungen
24.1. Sollten einzelne Bestimmungen des Vertrags oder dieser Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt.
24.2. Die MVHS behält sich vor, diese Geschäftsbedingungen mit Wirkung für die Zukunft zu ändern.
24.3. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren Fassungen ihre Gültigkeit.

Stand: Februar 2015

Widerrufsbelehrung nach dem Fernabsatzgesetz (betrifft außerhalb unserer Geschäftsräume geschlossene Verträge und Fernabsatzverträge, bei denen der Vertragsabschluss mittels Telefon, Telefax, Briefwechsel, E-Mail oder Internet zu Stande kam)

Widerrufsrecht
Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.
Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Münchner Volkshochschule GmbH, Kellerstr. 6, 81667 München, Tel.: (089) 48006-0, Fax: (089) 48006-6206, E-Mail: buchungsnachfrage@mvhs.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür ein Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können das Muster-Widerrufsformular bei uns anfordern oder unter www.mvhs.de/widerruf abrufen. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs
Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Hat der von Ihnen gebuchte Kurs oder die gebuchte Veranstaltung (= Dienstleistung) bereits während des Laufs der Widerrufsfrist begonnen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich des Vertrages unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Unterrichtsorte im Stadtbereich Ost

O 1 **Stadtbereichszentrum Ost und Senioren Volkshochschule Giesing, Werinherstraße 33**
Eingang Unterrichtsräume: Severinstraße 6
U2/U7 Untersbergstraße
U2/U7, Tram 15/25, Bus 58 Silberhornstraße
Tram 17 St.-Martins-Platz
Bus 54 Werinherstraße
Expressbus X30 Silberhornstraße

O 2 **Anton-Fingerle-Bildungszentrum Schlierseestraße 47**
S3/S7, U2/U7, Tram 17, Bus 54/59/139 Giesing

O 3 **Elly-Heuss-Realschule, Ungsteiner Straße 46**
S3/S7, U2/U7, Tram 17, Bus 54/59/139 Giesing

O 4 **Mittelschule an der Ichostraße 2**
U2/U7, Tram 15/25, Bus 58 Silberhornstraße
Expressbus X30 Silberhornstraße

O 5 **Stadtteilkulturzentrum Giesinger Bahnhof, Giesinger Bahnhofplatz 1**
S3/S7, U2/U7, Tram 17, Bus 54/59/139 Giesing

O 6 **Stadtbibliothek Giesing, Neu ab Dezember 2015: Deisenhofener Str. 20**
U2, Tram 15/25, Bus 58/X30 Silberhornstraße

O 7 **Stadtteilzentrum Bogenhausen im Arabellapark, Stadtbibliothek Bogenhausen und Kunstforum Arabellapark, Rosenkavalierplatz 16**
U4, Bus 154/183/184/187/N42 Arabellapark
Tram 16/18, Arabellastraße
Bus 59/154 Effnerplatz

O 8 **Ökologisches Bildungszentrum, Englschalkinger Straße 166**
U4, Bus 154/183/184/N42 Arabellapark
Tram 16/18, Bus 154/183/184 Cosimabad
Bus 154/183/184/N42 Wilhelm-Dieß-Weg

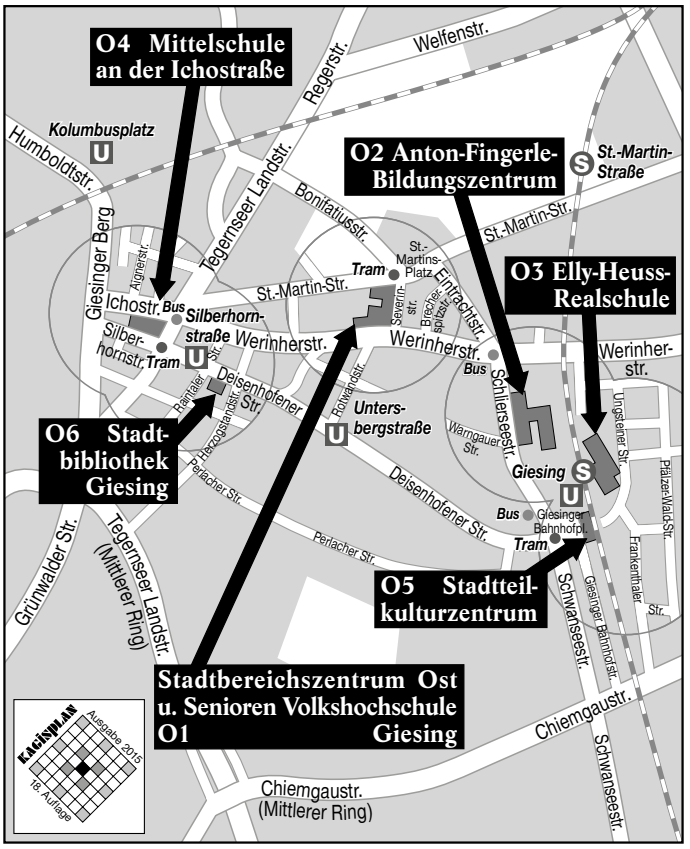
O 9 **Grundschule an der Gebelestraße 2**
Tram 16/18, Bus 54/154/187/188/189 Herkomerplatz

O 10 **Kultur-Etage Messestadt, Erika-Cremer-Straße 8 (Riem Arcaden)**
U2, Bus 139/189/190 Messestadt West

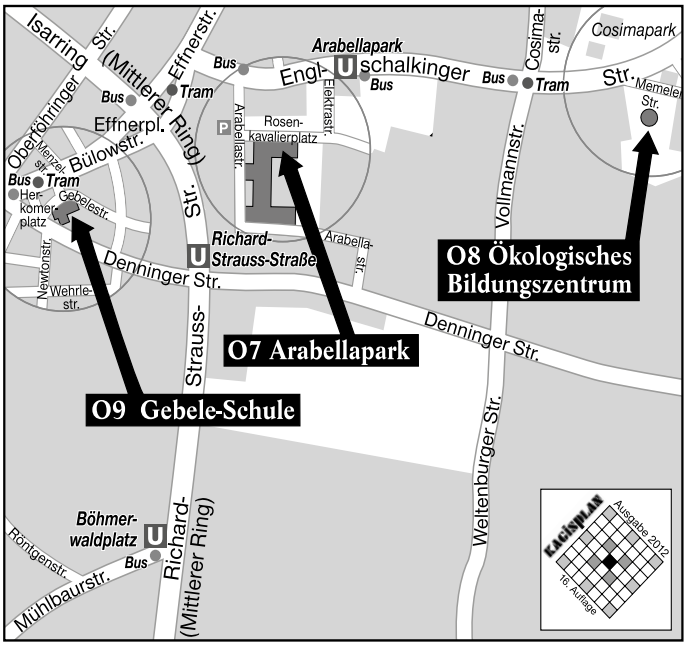
O 11 **Alten- und Service-Zentrum Riem, Platz der Menschenrechte 10**
U2, Bus 139/190 Messestadt West

O 12 **wagnis eG, Heinrich-Böll-Straße 75**
U2, Bus 186/190/228 Messestadt Ost

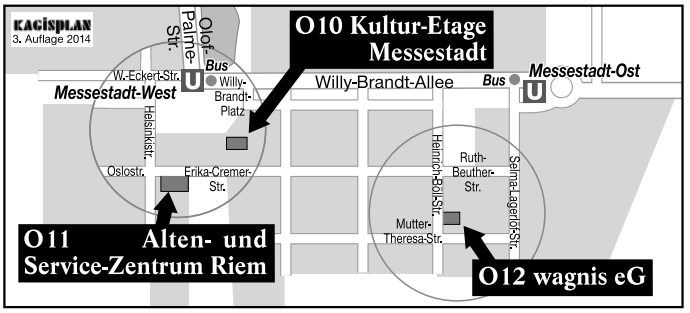
GIESING



BOGENHAUSEN



MESSESTADT RIEM



Unterrichtsorte im Stadtbereich Ost

O 13 **Stadtteilzentrum Neuperlach-Süd**
im Heinrich-Heine-Gymnasium, Max-Reinhardt-Weg 29,
Zugang über Rudolf-Zorn-Straße
S7, U5 Neuperlach-Süd
Bus 195/196/210/212/217/218/411 Neuperlach-Süd

O 14 **Kulturhaus Ramersdorf-Perlach,**
Hanns-Seidel-Platz 1
U5/U7 Neuperlach-Zentrum
Bus 55/139/192/196/197/198/199 Neuperlach-Zentrum

O 15 **Kirchenzentrum St. Stephan,**
Lüdersstraße 12
U5/U7 Neuperlach-Zentrum
Bus 55/139/192/196/197/198/199 Neuperlach-Zentrum
Bus 197 Schumacherring

O 16 **Alten- und Service-Zentrum Berg am Laim,**
Berg-am-Laim-Straße 141
S2/S4/S6, Bus 146/185 Berg am Laim
U2 Josephsburg
Tram 19 Baumkirchner Straße

O 17 **Vereinsheim Berg am Laim,**
Berg-am-Laim-Straße 126
S2/S4/S6, Bus 146/185 Berg am Laim
U2 Josephsburg
Tram 19 Baumkirchner Straße

O 18 **Grundschule an der Berg-am-Laim-Straße 142**
S2/S4/S6, Bus 146/185 Berg am Laim
U2 Josephsburg
Tram 19 Baumkirchner Straße

O 19 **Kulturzentrum Trudering,**
Wasserburger Landstraße 32
U2/S4/S6 Trudering, dann Bus 146/192/193/194
Schmuckerweg stadtauswärts

O 20 **Programm Grünwald der MVHS**
– wieder zurück im Bürgerhaus Römerschanz –
Dr.-Max-Str. 1
Tram 25, Bus 224/271 Derbolfinger Platz

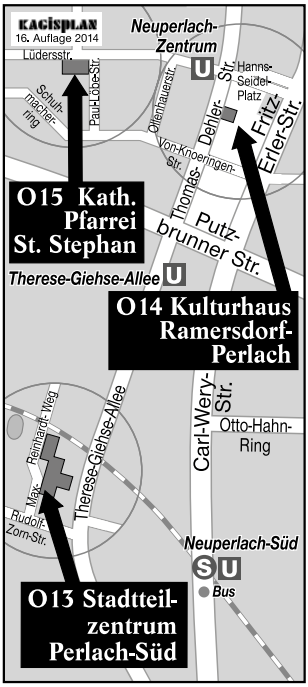
O 21 **Pfarrheim St. Peter und Paul,**
Schloßstraße 4, 1. Stock
Tram 25, Bus 224/271 Derbolfinger Platz

O 22 **Martin-Kneidl-Volksschule,**
Dr.-Max-Straße 18
Tram 25, Bus 224/271 Derbolfinger Platz

O 23 **Grünwalder Freizeitpark,**
Südliche Münchner Straße 35c
Tram 25 Ludwig-Thoma-Straße

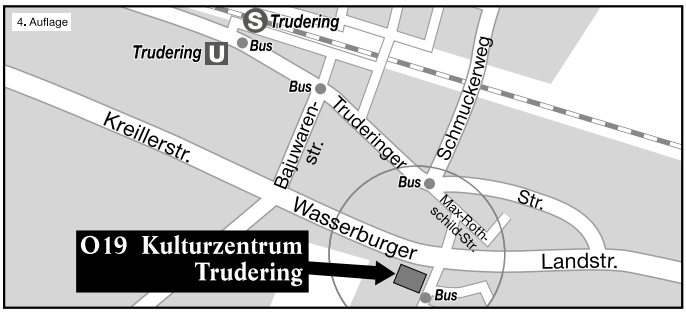
O 24 **Gymnasium Grünwald – Küche**
Eingang Mensagebäude,
Laufzorner Str. 1
Tram 25, Bus 224/271 Derbolfinger Platz
Bus 224 Laufzorner Straße

NEUPERLACH

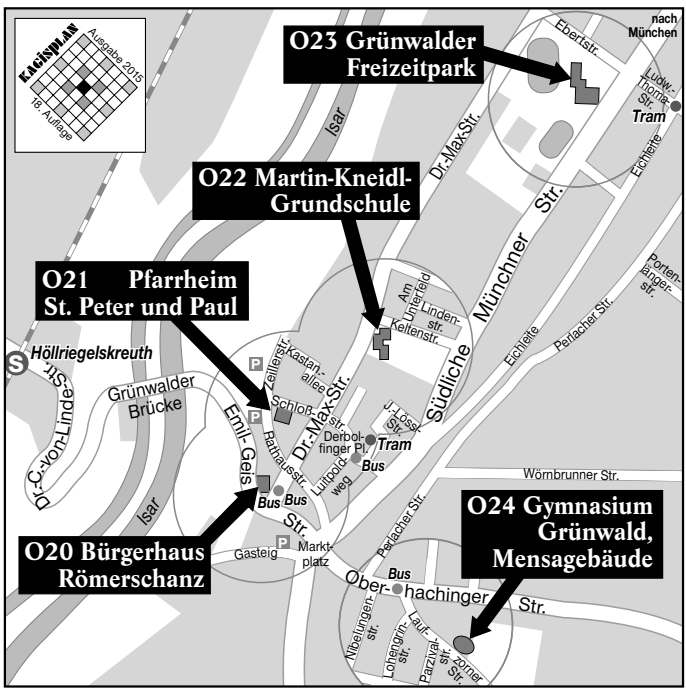


BERG AM LAIM

TRUDERING



GRÜNWALD



Buchhandlungen in Ihrer Nähe

In unseren **Partnerbuchhandlungen** im Münchner Osten erhalten Sie nicht nur das aktuelle **MVHS-Gesamtprogramm** kostenlos, Sie finden dort auch interessante Literatur und Lehrwerke für Ihre Kurse:

- **Arabella Bücher**
  Rosenkavalierplatz 11, 81925 München,
  Telefon (089) 9287820, http://arabellabuecher.shop-asp.de
- **Buch in der Au**
  Humboldtstraße 12, 81543 München,
  Telefon (089) 62269665, www.buch-in-der-au.de
- **Bücher Lentner**
  Balanstraße 14, 81669 München,
  Telefon (089) 18910096, www.buchlentner.de
- **Buchhandlung am Gasteig**
  Rosenheimer Straße 12, 81669 München,
  Telefon (089) 45879909, www.buchperthel.de
- **Buchhandlung am Wettersteinplatz**
  Wettersteinplatz 2, 81547 München,
  Telefon (089) 6929923
- **Buchhandlung Singer**
  Wasserburger Landstraße 228, 81825 München,
  Telefon (089) 4305103
- **Giesinger Buchhandlung**
  Tegernseer Landstraße 21, 81541 München,
  Telefon (089) 693704-30, www.boox4you.de
- **Haidhauser Buchladen**
  Weißenburger Straße 29, 81667 München,
  Telefon (089) 4480774, www.haidhauserbuchladen.de

Werden Sie Mitwisser!

Die MVHS-Card
Eine Karte, rund 880 Möglichkeiten!

Mit der **MVHS-Card** haben Sie für nur **55 Euro** freien Zutritt zu rund **880 Veranstaltungen** der Münchner Volkshochschule. Das Angebot umfasst **Vorträge, Podiumsgespräche, Filme, Theater, Konzerte, Führungen, Exkursionen** u. a. m. Zudem erhalten Sie **Einladungen** zu unseren **Ausstellungen** und aktuelle **Informationen**.

Gültigkeit: eine Programmlaufzeit, aktuell von 9/2015 bis 2/2016. Die Karte ist nicht übertragbar. Sie gilt für alle Veranstaltungen mit dem Hinweis „MVHS-Card" in den Kursinformationen. Keine Platzgarantie.

Information und Buchung in allen **Anmeldestellen der MVHS**, unter **Telefon (089) 480 06-62 39** und im Internet unter **www.mvhs.de/mvhs-card**.